



अपने हाथ से जो भी बना-पकाकर खाया जाय,  
उसका आनन्द ही कुछ निराला है। आपने  
बहुत से पकवान बनाकर परिवार-मुहल्ले को  
रिक्त किया होगा। ज़रा इस पुस्तक में भी भाँकिये।  
कुछ नया और स्वादिष्ट जरूर मिलेगा।

भारत के विभिन्न क्षेत्रों में प्रचलित  
अन्यानक शाकाहारी व्यंजनों का  
पकाने की विधि बतानेवाली एक  
प्रामाणिक पुस्तक।

## इस सोरोज की अन्य पुस्तकें

- आधुनिक मिष्ठानत प्ला
- अचार चटनी मुरब्बे तथा ठण्डे पेय
- गर्भस्थिति भ्रम और शिशुपालन
- सुबोध मेक अप (शुद्धार कना)
- धरेलू इलाज
- आधुनिक सिलाई कटाई



सुबोध पब्लिकेशन्स

आधुनिक

---

पाक

कला

लेखिका

मीनाक्षी सेठी

सुबोध पॉन्ट बुक्स

Rs 35-00

---

सुबोध पब्लिकेशन्स, २/३ बी, असारो रोड, नई दिल्ली २ /  
साधारण १०९२ / मुद्रक जयमाया आफसेट, माहदरा, दिल्ली ३२

*A A D H U N I K P A A K K A L A*  
by Minakshi Sethi

## क्रम

निवेदन	७
(१) रमोईघर का सामान	१०
(२) पाक बला सबधी विशिष्ट शब्द	१०
(३) भावश्यक सामग्री (मसाले)	१२
(४) वस्तुओं का माप-तोल	१७
१ सतुलित आहार क्या है ?	२०
२ गेहूँ (Wheat)	२५
(१) रोटी (Indian Wholemeal Bread)	२६
(२) पूरी (Indian Fried Bread)	३६
(३) कचौरी (Indian Stuffed Fried Bread)	४१
(४) पराठा (Indian Puffed Bread)	४४
(५) रोटी के अन्य प्रकार डोसा इडली-वडा आदि (Other Varieties of Bread— Dosa Idli Wada etc)	५३
३ चावल (Rice)	६५
(६) मादे चावल (Plain Rice)	६७
(७) पुलाव (Pulau Rice)	६९
(८) खिचडी (Rice & Lentils)	७८
(९) दलिया एव भान (Oat & Rice)	८२
४ विविध व्यञ्जन (Various Recipes)	८६
(१०) रायतें (Curd Yogurt)	८६
(११) कोपतें (Vegetable Balls)	९६

(१२) कढ़ी (Karhi)	१०४
(१३) भरवा सब्जियां (Stuffed Vegetables)	१०८
(१४) भुरते (Bhurte)	११४
(१५) दम सब्जिया (Spiked Steamed Vegetables)	१२१
(१६) रमेदार सब्जियां (Curries)	१३१
(१७) तरकारियां (Tarkaris)	१३६
(१८) दालें (Legumes)	१४२
(१९) दालमिश्रित सब्जियां (Vegetables mixed with Lentils)	१५७
(२०) शाकाहारी सब्जियां, मासाहारी स्वाद (Vegetarian Recipes, Non Vege- tarian Taste)	१५४
(२१) मधुर व्यजन (Sweet Dishes)	१६३
(२२) सूप (Soups)	१७२
(२३) सलाद (Salads)	१७८

#### परिशिष्ट

(१) वांछित दैनिक पौष्टिक आहार	१८३
(२) शाकाहारी वयस्क के लिए दैनिक सतुलित आहार (ग्राम्स में)	१८४
(३) शाकाहारी बालक-बालिका के लिए	१८६
(४) खाद्य मूल्यों की तालिका (१—२)	१८८
(५) परिशिष्ट काम की बातें	१९२



## निवेदन

3 1/2 1/2

भारत में पाकशास्त्र की बड़ी समृद्ध परम्परा है। इस कला का ज्ञान सदियों से पीढ़ी-दर-पीढ़ी मिलता रहा है। इसको कला के रूप में नारी-वर्ग ने ही मुख्य रूप से विकसित किया है। वैसे मध्य युग में राजा-महाराजाओं के दरबार में संगीतकार, चित्रकार या ज्योतिषी की भांति दरबारी के रूप में 'भोजनशाला के विशेषज्ञ' भी होते थे जिन्हें अपने क्षेत्र विशेष की पाक-कला में बड़ी दक्षता प्राप्त होती थी।

कोई समय था जब पश्चिम में मांसरहित शाकाहारी रसोई को उपहासास्पद 'सनक' माना जाता था। यूरोप के लोग ये मानने को भी तैयार नहीं थे कि मांस के बगैर भोजन सबगुण-संपन्न अथवा पोष्टिक हो सकता है। भारत के बहुसंख्यक लोग मांसाहार से परहेज करते हैं, इसलिए भारतीयों ने शाकाहारी पाकशास्त्र में बड़ी दक्षता प्राप्त की है। फलतः शाकाहारियों के ये विविध पकवान न केवल मांस से परहेज करनेवालों के लिए उपयोगी हैं, बल्कि मांसाहारियों के लिए भी रुचि का विषय हैं।

मैंने इस पुस्तक में भारत के विभिन्न क्षेत्रों में व्यवहार में आने-वाले व्यंजनों को स्थान देने की चेष्टा की है। हमारे देश के विभिन्न क्षेत्रों में भोजन करने के प्रकार अलग अलग रहे हैं। उदाहरण के रूप में, दिल्ली, मद्रास, कनकता और बम्बई—इन चार मुख्य शहरों के खानपान पर दृष्टि डालिए। वस्तुतः उत्तर भारत में एक प्रकार के भोजन प्रचलित हैं तो दक्षिण भारत में दूसरे प्रकार के। इसी प्रकार पूर्वी भारत और पश्चिमी भारत के व्यंजनों में भी पर्याप्त



अंतर पाया जाता है।

उत्तर भारत में, जहाँ गहू अधिकता में पैदा होती है, भोजन में गेहूँ का प्रयोग चावल से अधिक होता है। चावल तो बस खिचड़ी और मटर-गुनाव या आलू पुलाव आदि में, गौण रूप में प्रयोग होता है। सब्जियाँ, गुन्धियाँ या मुत्ता के रूप में बनाई जाती हैं। दालें प्रकानेक प्रियों से पकाई जाती हैं। इसी तरह मिष्ठानों में खीर, हलवा, फिन्नी तथा अन्य मिठाइयाँ पसंद की जाती हैं।

दक्षिण भारत में चावल के व्यजन अधिक बनाए जाते हैं। वे गरमागरम परोसे जाते हैं। पर उत्तर भारत की तरह उनमें घी की मात्रा अधिक नहीं होती। यहाँ खोपरे का प्रयोग अधिकता से होता है। भोजन के अन्न में दही, चावल (पचड़ी आदि) परोसे जाते हैं, जैसे उत्तरी भारत में रायता। नाश्ते में इडली, डोसा, मसाला-डोसा आदि चटनी या साभर के साथ खाने को दिए जाते हैं। ऊपर से कॉफी का पय भी बहुत लोकप्रिय है।

पूर्वी भारत विशेषकर बंगाल में चावल और दाल बहुत रुचि वर खाना है। वैसे लुन्ची (तली हुई पूरी) पसंद की जाती है। बंगाली मिठाइयाँ का तो कुछ रंग-रंग ही निराला है।

पश्चिमी भारत में गुजराती या मराठी ढंग के व्यजन प्रयोग में आते हैं। यहाँ प्रायः मीठे व्यजन भोजन के आरम्भ में, पूरी या खपाती के साथ परोसे जाते हैं। इसके बाद सब्जियाँ व दालें परोसी जाती हैं। भोजन की समाप्ति चावल खाकर की जाती है। पर चावल का जितना प्रयोग दक्षिणी भारत या पूर्वी भारत में होता है, उतना यहाँ नहीं। कुछ विशेष मिष्ठान यहाँ भी पसंद किए जाते हैं। महाराष्ट्र में श्रीखण्ड के साथ पूरी सब्जी खाने का रिवाज है। भलपूरी तो यहाँ बहुत लोकप्रिय है।

भोजन की इस विविधता एवं रुचि भिन्नता में निस्संदेह प्राचीन हवा और वातावरण भी विनिष्ट कारण हैं। किंतु विभिन्नता का एकमात्र यही कारण नहीं है। भारतीय समाज परम्परावादी है।

'बूँकि हमारे दादा-परदादा इस तरह का भोजन खाते थे', 'हमारे यहाँ ऐसी परम्परा है—हमारी गृहिणियाँ और परिवार के मुखिया इस धारणा का आज भी शिकार हैं। वे बनी-बनाई लीक को छोड़कर इधर उधर हटन को तयार नहीं।

मेरा यह आशय नहीं है कि वे अपनी परम्परागत देन से अपने-आपको अलग कर लें, मेरा तो इतना-भर कहना है कि वे अन्न-क्षेत्रों के व्यजनों को भी पकाना सीखें। यदि वे थोड़ी लगन से काम लें तो हमारी गृहिणियाँ पाएँगी कि देश के अन्न-भागों में तैयार होनेवाले व्यजन भी उनके लिए समान रूप से रुचिकर, हितकर एवं उपयोगी हैं। इस तरह वे अपनी रसोई की गरिमा को सहज ही में कई गुणा बढ़ा सकेंगी।

उस पुस्तक का विषय मुख्य भोजन तक सीमित रखा गया है। वैसे मुख्य भोजन में सहायक पदार्थ—मिठान्न, नमकीन, अल्पाहार (नाश्त) चायपान के साथ तयार किए जानेवाले सहायक आहार तथा चटनिधा, अचार मुरब्बे जम, जेली, मामलेड आदि भी उतने ही आवश्यक हैं। पर यदि वे सभी यहाँ लिये जाते तो स्थानाभाव के कारण उनसे बचाव न हो पाता। यदि मेरी इस पुस्तक का स्वागत हुआ तो मैं उनके लिए पृथक् पुस्तकों की रचना करूँगी। आशा है, पाठक मेरा उत्साह बढ़ाएँ, साथ ही मुझे अपने बहुमूल्य सुभाव देकर इस पुस्तक को और उपयोगी बनाने में सहायता देंगे।

मीनाक्षी सेठी

## (१) रसोईघर का सामान

ग्राहक रसोईघर में ये वस्तुएँ आवश्यक हैं —

मुख्य बतन	
कड़ाही	कलसा (बटलोई)
पतीला छोटा, मझना और बड़ा	छलनी चाय की
तवा हल्का	छलनी आटे की
तवा गहरा	नमकदानी
तवी बड़ी	घोटना
कनछी छोटी, मझनी और बड़ी	मयनी
चम्मच छोटा	केतली चाय की
चम्मच मझला	जग
चम्मच बड़ा	कप प्लेटें (चीनी की)
लोटा	टी-सेट (चीनी का)
पोनी	सहायक सामान
खुरपी	चाकू
पतटा	चकला-बेलन
झरना (लोहे का छलना)	सिन-बट्टा
देगची	दौरी-डडा
घाल (परात)	मूली-कुतरा
घाली	नीबू निचोडनी
प्लेटें क्वार्टर, फुल	चिमटा
कटोरी छोटी, बड़ी	सन्नी
कटोरा	दरांत (साग कुतरनी)

## (२) पाक-कला-संबंधी विशिष्ट शब्द

पाक-कला की प्रत्येक क्रियाका के लिए कुछ विशिष्ट शब्द प्रयोग में आते हैं, जिनका अर्थ माली मालि समझ लेना चाहिए। कुछ प्रमुख

शब्द ये हैं—

१ उबालना—पानी डालकर सब्जी आदि को उबालना, जैसे भालू आदि को उबालना ।

२ कलहारना—बिना धी डाले किसी चीज को मूना, जैसे सोंफ कलहारना ।

३ कुचलना—किसी नरम वस्तु को हाथों से मसलना, जैसे उबली हुई अरबी को कुचलना ।

४ कुतरना—बारीक-बारीक काटना, जैसे हरी मिच को कुतरना ।

५ गोदना—चाकू या सिलाई से किसी पदार्थ को धुभोना, जैसे भावलो की गोदना ।

६ घोटना—सिल-बट्टे या दोरी-डडे से किसी पदार्थ को घोटकर बारीक करना, जैसे मसाला घोटना ।

७ धोलना—किसी पदार्थ को पानी में धोलकर एकसार करना, जैसे बेसन धोलना ।

८ छानना—छलनी आदि में बारीक वस्तु छानना, जैसे घाटा छानना ।

९ छानना—मपमल के कपडे या पोनी आदि में द्रव पदार्थ छानना, जैसे दूध छानना ।

१० छाँटना या भूनना—थोड़ा-सा धी डालकर सब्जी को सूखा भूनना, जैसे दाल छाँटना ।

११ तलना, जयलना—किसी पदार्थ को चपटे तवे पर थोड़े-से धी में भूनना, जैसे भालू की टिबिया तलना ।

१२ तलना, गहरा—कड़ाही में काफी धी या तेल डालकर तलना जिसमें पदार्थ दूढ़ जाए, जैसे पूरी या कचौरी तलना ।

१३ दम देना—सूखी सब्जी तैयार हो जाने पर हल्की आंच ऊपर-नीचे रखना ताकि सब्जी भाप में गल जाए, जैसे दम भासू आदि बनाना । भावलों को भी दम पर रखा जाता है ।

१४ बलना—मोटा मोटा कूटना, जैसे गेहूँ को दलकर दलिया बनाना ।

१५ नियाटना—पदार्थ को खुले पानी में डालकर उसका कचरा निकालना, जैसे चावल और दाल को धोकर नियाटना ।

१६ पीसना—सिल-बट्टे या गीरी डंडे में मसाले आदि को वारीक वारीक पीसना ।

१७ फेंटना—पानी में मानकर बार-बार हाथ से चलाकर पदार्थ को एकसार करना, जैसे वेसन या मूँदे के घोल को फेंटना ।

१८ बेलना—चक्के और बेलन में रोटी या पूरी को बेलना ।

१९ भूनना—घास में घालू या शकरकट आदि को भूनना ।

२० सानना या गूथना—पानी डालकर घाटे या मद आदि को गूथना ।

२१ सेंकना—हल्की आध पर रखना ।

### (३) श्रायश्यक सामग्री (मसाले)

१ अजवायन (Tymol seeds)—गर्म, चटपटी एवं पाचक, यागी का भाग करती है, तांगी में सामर, जैसे घरगी की मूखी शब्दों में डानी का मकनी है ।

२ अदरक (Ginger)—गरम होता है, फूटकर दस्तेमाल किया जाता है, पाचक होता है और मधुलन बनाय रमता है ।

३ अनारदाना (Pomegranate seeds)—ध्वजन का सुर्ग पित करने के लिए डाला जाता है, जैसे घालू या भूरी के पराठे घालि म डाल मकने है ।

४ अमरू (Powder of raw mango)—इसके घासों के टुकड़े मुबारक और पीमर बनाया जाता है, महपाचन में महापक होता है मग भी बनता है इन भासों मध घाय मन्त्रियों म इच्छा नुगार शान मकन है

५ अमठी (Tamarind)—नुनिवा घनय करक शमम।

को भिगाया जाता है, स्वाद तेज खट्टा होता है, दालों को खटास देने के लिए इसे बहुधा प्रयोग करते हैं, उबली हुई अरबी या आलू आदि में भी इसे मिच-मसाले के साथ प्रयोग में लाते हैं।

६ इलायची छोटी (Cardamom)—स्वाद में चरपरी होती है, तासीर में ठण्डी और वात को नष्ट करती है, इसे भीठे चावलों, फिरनी आदि में सुगंध के लिए डाल सकते हैं, चाय को स्वादिष्ट बनाने के लिए भी इसे डाल सकते हैं।

७ इलायची बड़ी (Black Cardamom)—तासीर में गम, स्वाद में तेज चरपरी इसे पुलाव आदि में डाला जाता है।

८ केसर (Saffron)—भीठे चावलों, हलवा आदि को रंग और सुगंध देने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। इसे थोड़े से गम पानी में भिगोकर भोज्य पदार्थों में मिलाया जाता है।

९ अखरोट (Poppy seeds)—इसके बहुत बारीक दाने होते हैं, भूल बढ़ाता है, और व्यंजनों के रस को गाढा करने के लिए प्रयोग में लाया जाता है।

१० गरम मसाला (Mixed spices)—गरम मसाला प्रायः छ मसालों से मिलकर बनता है। वे मसाले ये हैं—२० ग्राम बड़ी इलायची, २० ग्राम दालचीनी, ७ ग्राम लोंग, ७ ग्राम काला या सफेद जीरा, एक बड़ी चटकी जावित्री, एक बड़ी चटकी जायफल पिसा हुआ। इनको कूट-छानकर (६० ग्राम) मसाला तैयार किया जाता है। कुछ लोग जावित्री और जायफल को छोड़कर काली मिच और सोठ डाल लेते हैं। गरम मसाले का यह मिश्रण सर्दियों को स्वादिष्ट बनाने में बड़ा सहायक सिद्ध होता है।

११ गुड़ (Unrefined Cane sugar)—इसे चीनी के स्थान पर प्रयोग किया जाता है, यह मात्रा में चीनी से अधिक पड़ता है। कई लोग चीनी में अधिक गुड़ या शक्कर का सेवन करना पसंद करते हैं। इसका स्वाद भी अच्छा होता है।

१२ जायफल (Nutmeg)—इसे सुगंध देने के लिए प्रयोग

किया जाता है, यह एक गोल सख्त बीज-रूप में होता है, जिसे वारीक पीसकर प्रयोग करते हैं।

१३ जावित्री (Mace)—जायफल के ऊपर के छिलके को जावित्री कहते हैं। इसे पुलाव और सब्जियों को सुगंधित करने के लिए डाला जाता है।

१४ जीरा (Cumin seeds)—दो प्रकार का जीरा प्रयोग में आता है—काला और सफेद। इस पुलाव और सब्जियों में स्वाद के लिए डाला जाता है। यह गरम मसाले में भी पड़ता है।

१५ तिल सफेद (Sesam seeds)—इस सफेद बीज साद्य पदार्थों में डालने से पदार्थ नम और सुगंधित हो जाते हैं।

१६ तेजपत्ता (Bay leaf)—इसके सूखे पत्ते का प्रायः पुलाव सुगंधित और स्वादिष्ट बनाने के लिए प्रयोग किया जाता है। इसे पत्ती-पत्ती सब्जियों में भी डालते हैं।

१७ दालचीनी (Cinnamon)—इसे रंगदार सब्जियों पुलाव एवं मीठे व्यंजनों में एक-समान प्रयोग किया जाता है, तासीर में गम होती है। इससे पदार्थ का स्वाद बढ़ जाता है।

१८ धनिया (Coriander green or seeds)—यह दो तरह में प्रयोग में आता है—हरा तथा सूखा (बीज रूप में)। इससे भोज्य पदार्थ का स्वाद बढ़ जाता है। यह पदार्थ को सुपाच्य बनाता है। सूखा धनिया स्वाद में चरपरा होता है। इस धूनकर वारीक मूटर में रस भरते हैं।

१९ नमक सफेद (Salt)—यह नम और पाचक होता है। यह गर्म तथा दालों आदि व्यंजनों में स्वाद प्रदान करने के लिए का काम करता है। सजाविले आश्चर्य मंगाला है। इसके बगैरे हम रसोई के काम को चलाय नहीं कर सकते।

२० काला नमक (Black Salt)—यह नमक सफेद नमक में अधिक तैल और सुगंधित नमक प्रदान करने के लिए मसाले में भी प्रयोग किया जाता है।

२१ पुबोना (Mint)—यह चटनी बनाने के साथ साथ सब्जियों के ऊपर बुरकन के नाम आता है। स्वाद में धरत्यत सज होता है।

२२ प्याज (Onion)—इसे रसेदार सब्जियों के रस को गाढा करने के लिए प्रयोग किया जाता है, सूखी सब्जियों तथा चटनी अचार में भी प्रयोग होता है।

२३ मिच काली (Black Pepper)—स्वाद में तीखी और चरपरी होती है। गल को साफ करती है। इसके काले काले दानों को पीसकर रसोई में प्रयोग करते हैं। यह गरम मसाले में भी पडती है और सब्जियों के स्वाद को तीखा करने के लिए प्रयोग में आती है। इस पुलाव में साबुत डाला जाता है।

२४ मिच लाल माहरी (Chilli)—यह हरी और लाल दोनों प्रकार से प्रयोग में आती है। तासीर में बहुत गम होती है। सूखी लाल मिच का सब्जियों में बहुत बड़ा महत्त्व जाना है। इस पीसकर प्रयोग में लाते हैं। हरी मिच सब्जियों के ऊपर बुरकी जाती है।

२५ भीठी नीम (Curry leaves)—इस दक्षिण भारत में 'करी वेपिलाई' भी कहते हैं। इसका प्रयोग दालों और चटनियों को स्वादिष्ट बनाने के लिए किया जाता है।

२६ मेथी (Fenugreek)—मेथी दो तरह से प्रयोग में आती है— एक हरी और एक बीज रूप में। मेथी के बीज सब्जियों और अचारों को सुगंध देने के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं।

२७ राई (Mustard seeds)—राई के छोटे छोटे काले भूर दाने सब्जियों और दालों में लटास के लिए डाले जाते हैं। अचार बनाने में भी इसका उपयोग होता है। कुछ प्रदेशों में राई को बहुधा सब्जियों में डाला जाता है।

२८ लौंग (Cloves)—तासीर में बड़ा गम होता है, गम मसाले में पडता है। रुफ में लाभकारी है। रक्त का शुद्ध करना है। साबुत और पिता हुआ दानों प्रकार से प्रयोग होता है।



२९ सहसुन (Garlic)—यह स्वाद म बहुत तीव्र होता है। गन्ध बहुत तीव्र होती है। अजीर्ण, बवासीर, बुखार एव कफ में लाभकारी होता है। वायु रोग म भी लाभकारी होता है। सन्निधियों म घूटकर मसाले की तरह इसका प्रयोग किया जाता है।

३० सोंठ (Dry Ginger)—भूसा दूधा अदक ही सोंठ है। यह तासार म गम होती है। सांगी बुखार, कफ तथा बवासीर में लाभ करती है। इसका मसाले के रूप मे प्रयोग होता है।

३१ सोंफ (Aniseed)—यह हल्की रोक्क और पाचक होती है। यह खुजली और पित्त को शांत करती है। इस सुगन्ध के लिए पुलाव व मिठाइयो म डाला जाता है। इसे चाय म भी डालते हैं। भोजन के अन्त मे इस काबामा जाता है।

३२ हल्दी (Turmeric)—सन्निधियों म नमक और मिर्च के बाद हल्दी का स्थान है। यह न केवल सन्निधियों को रग देती है अपितु बड़ी पाचक भी होती है। इसकी गांठें अदक जैसी होती हैं जिन्हें अधिकतर पीसकर इस्तेमाल किया जाता है। यह पीडा दूर करती है और घाव भरती है। यह मसालो की रानी है।

३३ होंग (Asafoetida) —लसुन से कई गुणा तीव्र गन्ध वाली हीम बड़ी लाभकारी है। कई लोग इसकी तीव्र गन्ध के कारण इससे परहेज करते हैं। वे इसके लाभ से वंचित रह जाते हैं। वैसे यह गजब की पाचक है। भूख बढ़ानी है कण गौर वायु विकार को एवम् रोकती है। पारवाडिया म इसका व प्रचलन है। गेहूँ के दान पिन्नी दाल और सन्निधियों म छौकण। फिर दक्षिण रसोई का स्वाद ।



(४) वस्तुओं का माप-तोल

१ दुग्ध-पदार्थ, द्रव

पदार्थ	१ कप में ग्राम	१ बड़े चम्मच में ग्राम	१ छोटे चम्मच में ग्राम
दूध	१८०	२०	५
दूध सूखा	२२०	२५	७
दही	१८०	३०	—
पनीर (कटा हुआ)	१००	—	—
मक्खन	१७०	२०	—
पानी	१८०	—	५
गुह (चूरा)	२००	—	—
चीनी	१६०	२०	—
		२०	५

२ तेल या वसा

पदार्थ	१ कप में ग्राम	१ बड़े चम्मच में ग्राम	१ छोटे चम्मच में ग्राम
तेल	१७०	१०	५
वनस्पति घी (जमा हुआ)	१८०	२०	५
वनस्पति घी (पिघला हुआ)	१५०	१२	५
शुद्ध घी (जमा हुआ)	१६०	१५	५
शुद्ध घी (पिघला हुआ)	१६०	१०	५

### ३ मसाले

काली मिच, दाने  
 काली मिच, पिसी हुई  
 इलायची, छोटी  
 इलायची, पिसी हुई  
 इलायची, मोटी  
 इलायची, पिसी हुई  
 लाल मिच, सूखी  
 लाल मिच, पिसी हुई  
 हरी मिच कुतरी हुई  
 दालचीनी, टुकडे  
 पालचीनी, पिसी हुई

१ ग्राम = ३० दाने  
 ३० दाने = १ छोटा चम्मच  
 १ ग्राम = ४ दाने  
 ४ दाने = प्राची छोटा चम्मच  
 २ ग्राम = २ दाने  
 २ दाने = डेढ छोटा चम्मच  
 ५ ग्राम = ७ मिच  
 २ ग्राम = १ छोटा चम्मच  
 ७ ग्राम = मऊले चम्मच  
 २ ग्राम = डेढ X एक इंच का टुकडा  
 २ ग्राम टुकडे = १ छोटा चम्मच पिसी  
 हुई

लौंग, टुकडे  
 भौंग, पिसे हुए  
 बनिया बीज

१ ग्राम = १४ लौंग  
 १४ लौंग = प्राचा छोटा चम्मच  
 २ ग्राम = १ छोटा चम्मच  
 ५ ग्राम = १ बडा चम्मच

बनिया पिसा हुआ

१ छोटा चम्मच बीज = सवा छोटा चम्मच पारहर

पीरा बीज  
 जौग पिसा हुआ

२ ग्राम = १ छोटा चम्मच,  
 १ छोटा चम्मच बीज = १ छोटा चम्मच  
 पारहर

भारतक

१ इंच टुकडा = ३० ग्राम (एक छोटा चम्मच २४)

गरमों बीज  
 हल्दी पिसा हुई  
 मसक

४ ग्राम = १ छोटा चम्मच बीज  
 २ ग्राम = १ छोटा चम्मच  
 ६ ग्राम = १ छोटा चम्मच

## ४ अन्न/दाल

पदार्थ	१ कप में ग्राम
गेहूँ के दाने	१५०
गेहूँ का आटा	११०
चावल	१७०
चावल का आटा	१६०
मक्का	४०
मक्का का आटा	६०
चने का आटा	६०
सूजी	१४०
साबुदाना	१४०
मैदा	११०
चने की दाल	१६०
चना मुना हुआ	१००
चना फाबुली	१५०
बेसन	१००
घरहर की दाल	१६५
मटर सूखे	१७०
मसूर की दाल	१६०
मूँग की दाल	१६०
मूँग साबुत	१५०
राजमा	१५०

## सतुलित आहार क्या है ?

पकाना सचमुच एक महत्त्वपूर्ण कला है। शताब्दियों से हमारे देश में इस कला को बेटी अपनी मा से परंपरागत रूप में, प्राप्त करती रही है। विभिन्न प्रकार के व्यंजनों के मनोसुख स्वाद का रस ग्रहण करके हम पाक-बला के महत्त्व को माने बिना नहीं रह सकते।

भोजन का उसके स्वाद अथवा रस से जितना संबंध है उसकी उपयोगिता में उससे कम नहीं। खाना बनाना सचमुच कला भी है विज्ञान भी। किंतु हमारे समाज में लोग विविध व्यंजन केवल स्वाद की दृष्टि में रखते हुए ही पकाते-खाते हैं। जिस क्षेत्र में जिन व्यंजनों को बनाने का रिवाज है लोग उसी विधि से उम्रभर फिर फिर वही व्यंजन पकाते रहते हैं। लोगो की रुचि भी अलग-अलग है। कई लोगो को दालें अच्छी नहीं लगतीं। किन्ही को हरी सब्जियां पसंद नहीं। बड़यो को बस चावल ही चावल खाना अच्छा लगता है। भोजन के प्रति हमारा ऐसा दृष्टिकोण स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यन्त हानिकर है। एक-से पदार्थों का अत्यधिक सेवन करनेवाले व्यक्ति का स्वास्थ्य पनप नहीं पाता। भोजन से पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए आवश्यक है कि हम सतुलित आहार देने की आदत बनाएं।

सतुलित आहार क्या है ?—सतुलित आहार ऐसा आहार है जिसमें हम वे सभी पोषित्व तत्व प्राप्त करते हैं जो हमारे शरीर

को उचित ऊर्जा दें, शरीर का निर्माण करें और हमें रोगों से बचने की क्षमता प्रदान करें।

हमारे भोजन में ये छः पोषिक तत्व मुख्य रूप से पाए जाते हैं— कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, खनिज पदार्थ, विटामिन, जल। इन सभी का हमारे भोजन में उचित स्थान होना चाहिए।

(१) कार्बोहाइड्रेट हमें शक्ति देता है। हमारे जिस्म में बल प्रदान करता है। यह हमें चावल, गेहूँ, दाल, चीनी, बेले और आलू आदि से मिलता है।

(२) वसा हमारे विभिन्न अंगों में चिकनाहट लाती है। यह दूध, मूँगफली, सोयाबीन, मक्खन, घी और तेलों से प्राप्त होती है।

(३) प्रोटीन से हमारे शरीर में वृद्धि होती है। शरीर में रोगों से बचाव का शक्ति आती है। यह प्रोटीन हमें अनाज, चना, मूँगफली, सोयाबीन, दालों और भेड़ा से प्राप्त होती है। इसकी कमी से अनेक बीमारियाँ लग जाती हैं, बच्चे कमजोर रह जाते हैं, वयस्क कमजोरी महसूस करने लगते हैं।

(४) खनिज पदार्थों से हमारे शरीर की हड्डियाँ, दाँतों एवं अनेकानेक अंगों का निर्माण होता है। खनिज पदार्थ अनेक हैं, जैसे— कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, सोडियम, पोटैशियम, सल्फर, लोहा, आयोडीन आदि। इनको प्राप्त करने के लिए हमें अपने भोजन में दूध, पनीर, अण्डा, हरी पत्तीदार सब्जियाँ आदि का समावेश करना चाहिए।

(५) विटामिन वे भोज्य तत्व हैं जिन्हें हमारा शरीर अपने आप नहीं बना सकता। इनके अभाव में शरीर विकास को नहीं प्राप्त होता, बल्कि अनेक रोगों से ग्रस्त हो जाता है। विटामिन हमें सामान्य आहार तथा निरामिष आहार—दोनों से प्राप्त होते हैं। किस वस्तु से कौन-सा विटामिन प्राप्त होता है, इसके लिए हमें धीरे-धीरे जानकारी देखिए—

विटामिन ए: (१) मक्खन, घी, (२) दूध, दही, (३) गाजर,  
(४) बीताई, पालक, (५) घाम, (६) पोदीना, (७) पपीता।

विटामिन बी (१) चावल, (२) गेहू, (३) दालें, (४) दूध,  
(५) सेम की फलो, (६) हरी सब्जियां, (७) मटर।

विटामिन सी (१) भावला, (२) परवल, (३) नोंबू (४) सतरा,  
(५) हरी तथा लाल मिर्च, (६) अमरूद, (७) टमाटर।

विटामिन डी (१) दूध, (२) मक्खन घी, (३) सूर्य की किरणें,  
(४) सूखे मेवे।

(६) जल हमारे शरीर का २५ प्रतिशत भाग बनाना है। यह शरीर के तापमान को स्थिर करता है। शरीर की गर्मी को बाहर निकालता है। कठिन परिश्रम करनेवाले आदमी का, हल्का काम करनेवाले आदमी की अपेक्षा, पानी की अधिक आवश्यकता होती है, क्योंकि उसके शरीर में पसीने के रूप में पानी ज्यादा निकल जाता है। हम जल को अधिक मात्रा में इसके मूल रूप में ही ग्रहण करते हैं। जैसे पलो के रस, सब्जि, सूप, दूध कॉफी, चाय आदि पय पदार्थों के द्वारा भी हमारे शरीर को जल प्राप्त होता है।

यह हुई पीप्टिक तत्वों की संक्षेप में बात।

हमारे समाज में खानपान के कुछ गलत रिवाज प्रचलित हैं, जैसे उत्तर भारत के लोग गेहू के आटे में से चोकर निकालकर दोष बारीक आटा खाते हैं। दक्षिण भारत के लोग अधिकतर पालिश किया हुआ चावल खाते हैं। इसी तरह देश भर में लोग पश्चिम की नकल करके गेहू की डबल रोटी के रूप में खाते हैं। डबल रोटी जितनी महंगी होती है उतने ही उतने पोषक तत्व कम पाए जाते हैं।

मेरा यहां निवेदन यह है कि चोकर से अधिक मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। उसे आटे में से निकाल देने से हम उच्च प्रोटीन से वंचित रह जाते हैं। दक्षिण भारत वाले यदि आधा चावल तथा आधा गेहू खाए तो उनकी प्रोटीन में अभाव की समस्या दूर हो

जाएगी।

परिचय के लोग सफेद आटा खाते हैं, इससे भी उन्हें हाँसि क्यो नहीं होती? इसका उत्तर यह है कि वे लोग मांस तथा दूध से प्रोटीन प्राप्त कर लेते हैं। आटे से सफेद आटा ही नहीं प्राप्त करते हैं। साथ ही वे अपने आटे में कैल्सियम, लोह तत्त्व और विटामिन-बी मिला लेते हैं। पर हमारे पास यह सब कुछ नहीं है।

हमें ज्वार-बाजरे जैसे मोटे अनाज को भी अपने आहार में शामिल करना चाहिए। उनमें प्रोटीन की मात्रा काफी पाई जाती है।

मांस में २५ प्रतिशत प्रोटीन पाया जाता है। किन्तु जो मांस नहीं खाते उन्हें दालों को प्रतिदिन के भोजन में शामिल करना चाहिए क्योंकि उनमें भी २५ प्रतिशत प्रोटीन होता है। यदि आप दो-तीन दालों को मिलाकर पकाएँ तो उसमें महत्वपूर्ण अमीनो-अम्ल भी प्राप्त हो जाएंगे।

अरे! मूँगफली की बात तो भूल ही गए। प्रोटीन की दृष्टि से यह तो मूँगे में ही की रानी है। इसमें २७ प्रतिशत प्रोटीन होता है जबकि बादाम में १८ प्रतिशत।

कुछ लोग केवल दूध पीकर ही रहते हैं। इसमें वे नहीं कि दूध पूर्ण आहार है, पर दूध में लोह तत्त्व बहुत कम होते हैं। जो लोग मात्र दूध पर जीवित रहना चाहते हैं, उन्हें दूध के साथ साथ लोह तत्त्वों के लिए तरकारियाँ लेनी होंगी

यह तो हुई सामान्य आहार की बात।

हरेक व्यक्ति को अपनी अवस्था, कार्य की प्रकृति, शरीर की आवश्यकता का सामना रखकर अपना दैनिक आहार निर्धारित करना चाहिए। जहाँ शारीरिक श्रम करनेवाले पुरुष को ३,००० कैलोरी चाहिए वहाँ बैठकर हल्के काम करनेवाले को २,६०० कैलोरी। जहाँ १४ वर्ष के बालक को २,५०० कैलोरी चाहिए। वहाँ १४ वर्ष की बालिका को २,२०० कैलोरी। जहाँ निरंतर



बैठकर काम करनेवाली महिलाको १ ६०० कलारी चाहिए, वहा बच्चे को स्तनपान करानेवाली बंसी ही महिला को २,६०० नेलोरी । इसी तरह स्कूलकाय महिला या पुरुष को डाइटिंग करनी चाहिए । उसे नींबू का रस लेना चाहिए । धीनी घीरे घीरे बन्द कर देनी चाहिए । बसा युक्त पदार्थों का रस एकदम त्याग देना चाहिए ताकि चर्बी न बढ़ने पाए । दूध पीए तो वह भी सप्रेटा । उम तले हुए पदार्थ भी नहीं खाने चाहिए ।

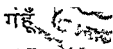
इसक विपरीत एक कुशकाय व्यक्ति को यही बसायुक्त पदार्थ लाभकारी है । इसका अभिप्राय यही हुआ कि भोजन के सभी पदार्थों का अपना अपना महत्व है । किसी के लिए कोई एक पदार्थ उपयोगी है तो किसी के लिए कोई दूसरा ।

डाक्टर प्राय यह सलाह देत हैं कि हरी सज्जियां खूब खाइए, ताकि आपके शरीर को पौष्टिक तत्व बराबर मिलते रहें । किंतु यय म जब जब ऋतु बदलती ह तो हरी सज्जियों की कमी हो जाती ह । ऐसी स्थिति मे पौष्टिक तत्व कहा से प्राप्त करें ? यह समस्या हर महिला के सामने खड़ी हो जाती है ।

यहा एक महत्वपूर्ण सुभाव यह है कि ण्त दिनों मे अकुरित दालें खाइए । चना, मूंग, उडद मसूर सोयाबीन आदि को अकुरित कीजिए । पौष्टिक तत्वों की कमी सहज ही पूरी हो जाएगी ।

आप अनुभवी और कुशल व्यक्ति हैं । अपने क्षेत्र के अनुसार, अपने आसपास के वातावरण, अपनी पारिवारिक रुचि और हैसियत को देखते हुए अपने परिवार का मीनू परिवार के सदस्यों की राय से तैयार कर लें और ऋतु के अनुसार उसमें-यवष्ट परिवर्तन करती रहें । मुझे पूरी आशा है कि इससे आपकी इस आदर्श व्यवस्था से आपसे मिलने जुलनेवाले भी प्रेरणा प्राप्त कर सकेंगे ।

आइए, अब पाक कला की विभिन्न विधिया की चर्चा करें ।



## Wheat Bread

उत्तरभारत के लोग बहुधा गेहूँ खाते हैं। गेहूँ से मुख्यतः रोटी, पूरी, लुची, कचौरी, पराठे, कुलचे, मठूरे, नान आदि बनते हैं। रोटी तवे पर बनाई जाती है, पराठे तवे या तदूर पर बनाते हैं। नान भी तदूर पर बनाये जाते हैं। पूरी और कचौरी गहरे बतन में घी या तेल में तली जाती है। रोटी या पराठे आदि में आटे को मच्छी तरह गूँधा जाता है। फिर थोड़ी देर के बाद मलकर एकसार कर लिया जाता है।

सादी रोटी को 'चपाती' भी कहते हैं। आटे में मोयन देकर जब रोटी को दो या दो से अधिक परतों में बेलकर पकाया जाता है तो उसे 'पराठा' कहते हैं। पूरी बनाते समय आटे या मदे को नर्म गूँधकर गहरी कड़ाही में तला जाता है। आटे को सख्त गूँधकर तथा उसमें किसी दाल की पीठी को भरकर जब गहरी कड़ाही में तला जाता है, उसे 'कचौरी' कहते हैं।

सबको बनाने की अपनी-अपनी विधि है, अपना अपना स्वाद। रोटी और नान सामान्य रूप में सडिजियों के साथ खाए जाते हैं। पराठे का उपयोग प्रातःकाल (तास्ते) के रूप में किया जाता है और पूरी-कचौरी किसी विशेष अवसर पर बनाई जाती है। आप इनमें से अनेक विधियों को जानते हैं। जो विधियाँ आज तक आपके प्रयोग में न आई हों, उन्हें अपनाकर परिवार के लोगों को चाह-वाही प्राप्त कीजिए।

## I. रोटी

### (१) गेहूँ की रोटी

सामग्री

५०० ग्राम गेहूँ का आटा, धी चपाती के ऊपर लगाने के लिए ।

विधि—(१) गेहूँ के आटे में पानी डालकर थोड़ा मक्खन मूँध लीजिए और आटे को घाघा घटा रख लीजिए । (२) फिर आटे में थोड़ा-सा पानी डालकर आटे को दुबारा मूँधिए । (३) अब आटे के छोटे-छोटे गोल गोल पेट बनाइए । फिर सूखा आटा लगा कर पतली पतली चपाती बेल लीजिए । (४) अब तवे को गरम करके चपाती तवे पर डाल दीजिए, जब पक जाए तो एक तरफ पलटकर, इसी प्रकार दूसरी तरफ पलटकर तथा किसी साफ कपड़े से हल्का हल्का दबाकर फुला लीजिए । जब पूरी तरह फूल जाए तो नीचे उतारकर, धी लगाकर गर्म-गर्म परोसिए ।

जो धीरे चने के आटे की रोटी भी गेहूँ के आटे की रोटी की तरह बनाई जाती है ।

### (२) तदूर की रोटी

सामग्री

एक किलो गेहूँ का आटा, धी थोड़ा-सा ।

विधि—(१) गेहूँ के आटे में पानी डालकर आम रोटी के आटे से थोड़ा पतला मूँध लीजिए । (२) हाथ में थोड़ा धी लगाकर थोड़ा थपकर रोटी बनाइए और तदूर में लगा दीजिए ; इसी प्रकार सभी रोटियाँ बना लीजिए । (३) जब रोटी थोड़ी फूलकर लाल हो जाए तो दूसरी तरफ से भी रोटी को घगारो पर मूँध लीजिए । (४) फिर घगारो से रोटी को उतारकर साफ कर लीजिए और उसपर धी लगा दीजिए । तदूर की रोटी को गरम गरम परोसिए ।

सामग्री

५०० ग्राम मक्के के आटे, २  
स्वाद के अनुसार, २ हरी मिर्च  
स्वाद के अनुसार।

विधि— (१) मक्के के आटे को छानकर बड़े घाल में डाल दीजिए। उसमें लगभग ३० ग्राम घी डाल दीजिए। अब उसमें नमक, धनिया, अन्नचायन स्वाद के अनुसार डाल दीजिए। (२) अन्न ताजा गुनगुने पानी से एक एक रोटी का आटा गूधते जाइए और पकाते जाइए। गूधा हुआ आटा थोड़ी देर तक रखने पर खराब हो जाता है और रोटी अच्छी व स्वादिष्ट नहीं बनती, इसलिए थोड़ा थोड़ा आटा गूधना चाहिए। (३) अपनी इच्छानुसार मोटी व पतली रोटी बनाइए। एक तरफ उलटाकर, दूसरी तरफ घी लगा दीजिए और इसे पान्च अथवा ससो के साथ परोलिए।

मक्के के आटे में मूली को बद्दूक्स करके भी डाल सकते हैं इसमें उबले हुए आंव भी डाल सकते हैं।

### (४) बाजरे की रोटी

सामग्री

५०० ग्राम बाजरे का आटा, घी आवश्यकतानुसार

विधि—बाजर के आटे को गम पानी (या दूध में भी) गूध सकते हैं। आटे को गूधिए और तबे को गम करने इशकी मोटी-मोटी रोटिया पका लीजिए। आप चाहे तो इसमें घी डाल सकती हैं तथा पकने के बाद चुपड भी सकती हैं।

### (५) ज्वार की रोटी

सामग्री

५०० ग्राम ज्वार का आटा, घी आवश्यकतानुसार।

विधि—ज्वार के घाटे को गूधिए और तब को गम करके उनकी मोटी मोटी रोटिया पका लीजिए। इस नीचू के अचार के साथ परोगिए। अगर ज्वार ताजी पिसी हुई हो तो रोगी मुलायम और अच्छी बनती है।

आप इस रोटी पर इच्छानुसार धी का प्रयोग भी कर सकते हैं।

## (६) मिस्सी रोटी

सामग्री

२५० ग्राम गेहूँ का आटा, १३० ग्राम चने का आटा,  
१०० ग्राम मक्खी का पालक, नमक स्वाद के अनुसार,  
२ प्याज टोट, ३ हरी मिच धी आवश्यकानुसार।

विधि—(१) प्याज व हरी मिच धारोक-धारीक बाट लीजिए। (२) अर गेहूँ और चने के आटा का मिलाकर उसमें धारोक कर प्याज व हरी मिच डाल दीजिए और आटा गूध लीजिए। (३) थोड़ी देर गधे आटे को पहा रहने दीजिए ताकि यह अच्छी तरह से रस जाए। (४) फिर पतली पतली व गोल गोल रो। देन लीजिए और इसे धीमी आच पर सेंक लीजिए। (धीमी आच पर रोटी सेकने से रोगी अच्छी मुलायम बनती है।) धी लगाकर गम गम परोसिए।

## (७) मूग की घाल वाली रोटी

सामग्री —

१५० ग्राम धुली हुई मूग की दाल, २५० ग्राम मंदा,  
नमक ाल मिध स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मूग की धुली हुई दाल को अच्छी तरह साफ करके किसी खुले बतन में भिगो दीजिए। थोड़ी देर बाद दाल फूल जाएगी। (२) दाल को किसी बतन में छोक लगा दीजिए। फिर

उसे सिल पर या घोटनेवाले बर्तन में पिट्टी बना लीजिए। अब मैदे में थोड़ी लाल मिर्च और नमक डालकर घाटा गूँघ लीजिए। घाटे के गोल-गोल पेटे बना लीजिए। पेटे को थोड़ा बेलकर ऊपर पिट्टी डाल दीजिए और भली-भाँति पेटे को बन्द कीजिए और रोटी की तरह पतली रैन लीजिये। (४) गम तवे पर डालकर गेहूँ की रोटी जैसे पका लीजिए और घी लगा दीजिए।

अगर आप घी न लगाना चाहें तो बिना घी सेंक सकती हैं।

### (८) चने की रोटी

सामग्री

१०० ग्राम चने का घाटा, १५० ग्राम घी, ५ ग्राम मिर्च,  
२५० ग्राम चूनी, थोड़ी सी हींग तथा जायफल, स्वाद  
के अनुसार नमक।

विधि — (१) हींग को पानी में घोल लीजिए। अब हींग के घोल में चने का घाटा डालिए। (२) फिर जायफल मिर्च, नमक तथा हींग को पीसकर मिश्रण में डालिए। (३) गाय ही दही भी मिला दीजिए। (४) फिर घी को गम करके घाटे में डालकर अच्छी तरह मिनाइए। अब इसकी बड़ी बड़ी लोइया काटकर कुछ मोटी मोटी बेल लें। उन्हें तवे पर सेंककर घाच पर फुनाइए।

### (९) क्षमीर की रोटी

सामग्री

५०० ग्राम मदा, १५ ग्राम बड़ी इलायची, ५ ग्राम सोठ,  
२०० ग्राम दही, २० ग्राम शक्कर, ३ ग्राम जायफल,  
१०० ग्राम दूध, १५० ग्राम घी ५ ग्राम नमक,  
५०० ग्राम घाटा।

विधि—(१) इलायची, सोठ और जायफल पीसकर मैदे में मिलाए। जैसे जलेबी के लिए क्षमीर डाला जाता है वैसे ही किसी मिट्टी के बर्तन में इन सब चीजों को भरकर एक दिन के लिए

रस दें। (२) अगले दिन ५०० ग्राम घाटे में १०० ग्राम दूध, २५ ग्राम गन्धक, ५० ग्राम घी, १० ग्राम क्षमीर व ५ ग्राम नमक मिलाकर घाटा गूथ लें। (३) अब तवे को गर्म करके, घाटे के पेड़े बनाकर थोड़ा सा बेलकर उसमें क्षमीर भर दें और धुन्ड करके बेलकर गम तवे पर क्षमीरी रोटी टाल दें। (४) एक तरफ पक जाने पर पलट दें। इसी प्रकार दूसरी तरफ पक जाने पर पलट दें। (५) अब तव से उतार लें और तवे को उतारकर रोटी को अगारों पर सेंक लें। थोड़ी साल रग की रोटी हो जाए तो उतारकर दोनों तरफ घी लगाकर परोसें।

### (१०) मोयनवाली बेसन की रोटी

सामग्री

२५० ग्राम बेसन या घाटा, १०० ग्राम गेहूँ का घाटा, मोयन के लिए तेल या घी, नमक, हल्दी, जीरा, हींग इच्छानुसार, थोड़ी-सी अजवायन।

विधि—(१) बेसन के घाटे में गेहूँ का घाटा मिलाकर उसमें मोयन के लिए अपनी इच्छानुसार तेल या घी डालें। उसमें अपनी इच्छानुसार हल्दी जीरा, हींग, नमक, थोड़ी-सी अजवायन व थोड़ा पानी डालकर घाटा गूथ लीजिए। (२) अब घाटे के गोल गोल पेड़े बना लीजिए। (३) पेड़े को पूरा बेलकर रोटी बना लीजिए। (४) फिर तवे को गम करके बेसन की रोटी पका लीजिए।

घाव बाहें तो बिना मोयन की बेसन की रोटी भी बना सकती हैं। पर वह अपेक्षाकृत सख्त होगी। इस घाव छाठ या दही के साथ बड़े आनन्द से खा सकते हैं।

### (११) पिट्ठी की रोटी

सामग्री

५०० ग्राम गेहूँ का घाटा, २०० ग्राम उड़द की दाल, हरी मिर्च, अदरक सूखा घनिया, अघकुटी सोंफ, पिसी

लाल मिच, हींग आवश्यकतानुसार ।

विधि—(१) उबद की दाल को अच्छी तरह से साफ करके धो लीजिए । उसे ५-१० मिनट के लिए भिगो दीजिए । दाल थोड़ी-थोड़ी फूल जाएगी । (२) फिर दाल को पीस लीजिए और पिट्ठी बना लीजिए । फिर आवश्यकतानुसार उसमें हरी मिच, अदरक, सूखा धनिया, अघकुटी सौंफ, पिसी लाल मिच, हींग पीसकर मिना लीजिए । (३) गेहूँ के आटे में नमक डालकर गूथ लीजिए । अब गाल गोल पेडिया बना लीजिए । पेडी को थोड़ाबेलकर उसमें पिठठा भरकर अच्छी तरह से बंद कर लीजिए और फिर बेल लीजिए । (४) अब तवे पर सेंक लीजिए । अगर आप चाहें तो अगरारे पर भी सेंक सकती हैं ।

## (१२) टिकडा

सामग्री

३ कप गेहूँ का आटा, १ कप बेसन, २ प्याज, १ छोटा टुकड़ा अदरक, १ २ हरी मिच, नमक, हींग, पिसी लाल मिच व हल्दी इच्छानुसार, मोयन डालने के लिए सरसो का तेल ।

विधि—(१) प्याज को छीनकर कदरूकस कर लीजिए और निचोड़ लीजिए । निकला हुआ पानी अलग रख दीजिए । (२) गेहूँ के आटे व बेसन को मिला लीजिए । इसमें मोयन डालने के लिए सरसों का तेल डाल दीजिए । फिर इसमें इच्छानुसार हींग, नमक हल्दी, पिसी लाल मिच डाल दीजिए । (३) अब अदरक, हरी मिच को पीसकर मिला लीजिए । अगर आप लहसुन डालना चाहें तो लहसुन की कली भी पीसकर डाल सकती हैं । (४) अब आप अलग निकले हुए प्याज के पानी से आटा गूथ लीजिए और इसके छोटे छोटे पेड़े बनाकर मोटी-मोटी तथा छोटी छोटी दिकिया बना लीजिए । इन्हें तवे पर रोटी की तरह सेंक लीजिए, या



अगरों पर सेंक लीजिए (१) फिर चाहे तो इसपर धी लगा लें। गरम-गरम ब्याने के लिए परोसिए।

### (१३) अगाकडी

सामग्री

३ कटोरी गेहू का आटा, १ कटोरी बेसन, नमक, पिसी लाल मिच, हींग, हल्दी इच्छानुसार मोयन के लिए राई का तेल।

विधि—(१) गेहू के आटे व बेसन के आटे में राई के तेल का मोयन डाल दीजिए। (२) फिर आटे में इच्छानुसार नमक पिसी लाल मिच हींग, हल्दी डाल लीजिए और बहुत पतल आटा गूध लीजिए। इसकी छोटी छोटी तथा मोटी मोटी रोंगी जैसे बेल लीजिए। (३) गरम तवे पर इसे रोटी की तरह सेंकिए, फिर हल्की आंच के अगारों पर इसे सेंक लीजिए। ऐसा करने से ये फूल जाएगी। (४) फिर इसपर धी लगा लीजिए और इसे दास के साथ परोस लीजिए।

### (१४) भाखरी

सामग्री

५०० ग्राम गेहू का आटा, १०० ग्राम धी, नमक इच्छानुसार।

विधि—(१) गेहू के आटे में धी डालकर उत्तम अन्दाज से नमक डालकर और थोड़ा-सा पानी डालकर बहुत सख्त आटा गूधिये। जितना आटा सख्त होगा उतनी ही भाखरी अच्छी बनेगी। (२) छोटी-छोटी तथा मोटी मोटी टिकियो जैसी छोटी-छोटी बेल कर हल्की आंच पर इन्हें पकाइए। जब ये हल्के-हल्के माल हो जाए तो उतार लीजिए। (३) भाखरी ठंडा है। इनपर धी लगाकर भी आप परोस सकती हैं। अगर आप चाहे तो धी न लगाए।

## (१५) सादा खाखडा

सामग्री

३ कप गेहूँ का आटा, नमक थोड़ा-सा, मोयन के लिए घी या तेल, मुरवने के लिए चावल का आटा।

विधि—(१) गेहूँ के आटे को छलनी से छानकर और उसमें इच्छानुसार मोयन के लिए घी या तेल डालिए। (२) फिर उसमें थोड़ा-सा नमक डालकर आटा गूँघ लीजिए और आटे के गोल-गोल पड़े बना लीजिए। फिर चावल के आटे को लगाकर रोटी बेल लीजिए। (३) भव तवे को गम करके अधपकी रोटी उतार लीजिए। (४) बाद में फिर एक बार तवे पर हल्की आंच पर गटी को रखकर खाली बटोरी से दबा दबाकर रोटी पकाइये। इस प्राप चाय के साथ परोस सकती हैं।

## (१६) मसालेवाला खाखडा

सामग्री

२ कप गेहूँ का आटा, ४ कप मैदा, हींग, नमक, जीरा स्वाद के अनुसार, तेल या घी मोयन के लिए।

विधि—(१) गेहूँ के आटे में मैदा मिलाकर उसमें स्वाद के अनुसार हींग नमक, जीरा डाल दीजिए। (२) उसमें थोड़ा तेल या घी का मोयन व थोड़ा पानी डालकर आटा गूँघ लीजिए। (३) आटे के गोल-गोल व छोटे छोटे पड़े बनाकर बेल लीजिए और गम तवे पर रोटी को ढक्की पक्की पकाइये। (४) बाद में तवे पर थोड़ा सा तेल या घी लगाकर एक सूखी बटोरी या खाखडा बनाने वाली लकड़ी से दबा-दबाकर रोटी को पकाइये। यह स्वाद में कुरमुरा होता है।

## (१७) सिंघाड़े तथा आलू की रोटी

सामग्री

घी चुपडन के लिए, ५०० ग्राम सिंघाड़े का आटा,

२५० ग्राम घालू, मिच, नमक, जीरा, अजवायन स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) सिवाडे के आटे को छानकर रख लीजिए । (२) अब किसी बतन में घालुओं को उबानकर छील लीजिए और अच्छी तरह से मथ लीजिए । (३) अब छने हुए आटे में मथे हुए घालुओं को मिला तथा थोड़ा पानी डालकर, थोड़ा सख्त आटा गूंधिये । (४) अब बड़े-बड़े पेड़े बनाकर मोटी मोटी रोटियां पका लीजिए । और नीचे उतारकर धी लगाकर गरम-गरम परोसिये ।

### (१८) सोयाबीन की रोटो

सामग्री

२५० ग्राम सोयाबीन का आटा, २ ३ हरी मिच, १ टुकड़ा अदरक, खाने का सोडा थोड़ा सा, २ हरी प्याज, हरा धनिया थोड़ा-सा, नमक स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) सोयाबीन के आटे को छानकर, उसमें नमक व थोड़ा सा खाने का सोडा डालकर हल्के गरम पानी से थोड़ा सख्त आटा गूंध लीजिए । (२) आटे को लगभग ३ घंटा रख दीजिए । अब प्याज, अदरक, हरी मिच हरा धनिया को बारीक-बारीक काट लीजिए और इन सब चीजों को इकट्ठा मिला दीजिए । (३) अब थोड़ा सख्त गूंधे आटे में थोड़ा पानी व कटी हुई चीजों को डालकर फिर से गूंध लीजिए । (४) फिर आटे के गोल-गोल पेड़े करके इसकी रोटियां बना लीजिए ।

### (१९) बेसन-मेथी की रोटो

सामग्री

१५० ग्राम मेथी, २५० ग्राम बेसन, नमक, मिच, धनिया, जीरा स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) मेथी को साफ करके धो लीजिए । अब उसमें

से पानी निचोड़ लीजिए । (२) बेसन में मेथी को मिलाकर उसमें नमक, मिच, धनिया, जीरा डालकर घाटा गूध लीजिए । (३) घाटे के गोल गोल पेड़े बना लीजिए और पूरा बेल लीजिए । (४) सब तवे को गम करके रोटी को सेंक लीजिए ।

अगर आप चाहें तो इसके परांठे भी बना सकती हैं ।

## (२०) रोगनी रोटी

सामग्री

२५० ग्राम मंडा, धी आवश्यकतानुसार, धी, नमक इच्छानुसार, ६० मि० लि० दूध ।

विधि—(१) मदे में नमक जीरा व धी डालकर नरम घाटा गूधिये । (२) घाटे की मोटी मोटी रोटी बेलिए । सब भाग पर तवा रखकर, ऊपर धी लगाकर रोटी तवे पर डालकर पका लीजिए । (३) उतारकर धी लगाकर गरम गरम परोसें । यह रोटी बहुत स्वादिष्ट व सस्ता बनती है ।

## (२१) जी की रोटी

सामग्री

४०० ग्राम जी का घाटा, आवश्यकतानुसार धी, स्वाद के अनुसार नमक, थोड़ा या हरा धनिया, हरी मिच ।

विधि—(१) जी को साफ करके धा लीजिए । फिर घूप में गुना लीजिए । (२) जब जी सूख जाए तो हथाम-दस्त में बारीक बारीक कूट लीजिए । इसका छिन्का उतर जाने तक इसे पीसिए । (३) घाट को घूप में मुसाकर दस्त चक्की में फिर से पीस लीजिए । (४) सब घाटा गूधिये । घाटा गूधत समय टममें नमक हरा धनिया, हरी मिच तथा थोड़ा-सा धी डालिए और फिर रोटी बनाइए ।

## II पूरी Indian Fried Bread

### (१) लुचुई

सामग्री

२५० ग्राम मैदा, घा तलने के लिए ।

विधि—(१) मैदे को छानकर पानी में सस्त गूध लीजिए ।  
(२) अब इससे छोटे-छोटे गोल गोल पेडे बना लीजिए और पतली पतली बेल लीजिए । (३) अब कड़ाही में घी खूब गम कीजिए । जब घी अच्छी तरह गम हो जाए तो ऊपर बनी पतली-पतली लुचुई एक एक बरके डाल दीजिए । (४) जब लुचुई अच्छी तरह से तल जाए, और नीचे की ऊपर घाने लगे तो निकाल लीजिए । इस प्रकार लुचुई बड़ी अच्छी व मुलायम बनती है ।

### (२) पूरी

सामग्री

१०० ग्राम गेहू का आटा नमक इच्छानुसार, १००  
ग्राम मैदा, घी तलने के लिए जल आवश्यकतानुसार ।

विधि—(१) आटे और मैदे को छान लीजिए और दोनों को मिलाइए । (२) इसमें एक चम्मच घी व आवश्यकतानुसार पानी डालकर थोड़ा सस्ता गूधिये और लगभग आधे घंटे के लिए आटे को रख दीजिए ताकि यह अच्छी तरह रस जाए । (३) जब तक कड़ाही में घी अच्छी तरह से गम हो, तब तब आटे की छोटी-छोटी व गोल गोल पेड़ियां बनाकर पतली-पतली पूरी बेल लीजिए । (४) गम घी में पूरी को पानी की सहायता से तल लीजिए ।

। पानी को पूरी पर रखकर हल्का-सा ढबाने पर पूरी फूल जाती है । यह पूरी सस्ती बनती है ।

### (३) मक्का की पूरी

सामग्री

२५० ग्राम उड़द की दाल, २५० ग्राम मक्का का आटा,  
नमक, मिर्च, धनिया, हींग अदाजे से, घी आवश्यकता-  
नुसार।

विधि—(१) उड़द की दाल को धोकर बारीक पीस  
लीजिए। (२) अब मक्का के आटे में धनिया, हींग मिर्च तथा  
नमक डाल लीजिए। (३) साथ ही पिसी हुई दाल को भी मिला  
लीजिए। (४) फिर मिश्रण को गम पानी से गूँधिए। (५) अब  
आटे की छोटी-छोटी पूरिया बेलकर घी में तेल लीजिए।

### (४) खोए की पूरी

सामग्री

१०० ग्राम खोया, ४०० ग्राम गेहूँ का आटा, २००  
मिलि० दूध, बादाम, इलायची, किशमिश इच्छानुसार,  
घी तनने व मोयन के लिए

विधि—(१) गेहूँ के आटे को छान लीजिए। उसमें थोड़ा  
घी व दूध डालकर सख्त गूँध लीजिए। (२) फिर कड़ाही में थोड़ा-  
सा घी गर्म करके बादाम, इलायची, खोया, किशमिश आदि को  
एल्की भाँच पर भूँतिए। (३) अब आटे के गोल गोल पेड़े बना  
लीजिए। उनमें मेवा व खोया डालकर, अच्छी तरह से बेलकर घी  
में तल लीजिए।

पूरी खाएँ तो मजा था जाएगा। अगर भाप चाहें तो इसमें  
धीनी भी डाल सकते हैं।

### (५) सिंघाड़े की पूरी

सामग्री

५०० ग्राम सिंघाड़े का आटा, २५० ग्राम (भरुई) परधी,

नमक, हरी मिच, भजवायन इच्छानुसार, धी तलने तथा मोयन के लिए।

विधि— (१) भरई को उबान लीजिए। ठण्डी होने पर छीलकर तथा भयक एकसार कर लीजिए। (२) सब सिघाडे के घाटे में नमक, हरी मिच, भजवायन, कुचली भरवा तथा धी डाल कर सख्त गूध लीजिए और पूरिया बेल लीजिए। (३) इह हल्की भाच पर तल लीजिए।

भगर चाहें तो भालू भी उबालकर डाल सकती हैं।

### (६) कोटू की पूरी

सामग्री

५०० ग्राम कोटू का घाटा, २५० ग्राम भालू, धी तलने तथा मोयन के लिए, नमक जीरा, काली मिच स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) भालुओं को उबाल लीजिए। ठण्डी होने पर भालुओं को छीलकर कुचल लीजिए। (२) सब कोटू के घाटे को धुनकर उसमें नमक, जीरा काली मिच तथा कुचले हुए भालू मिलाकर एकसार लीजिए। फिर मिश्रण में धी डालकर सख्त गूध लीजिए। (३) साथ ही घाटे के पेठे बनाकर पूरिया बेल लीजिए। सब कडाही में धी गम करके पूरिया हल्की ताल होने तक तल लीजिए।

भगर भाप चाहें तो भरई भी उबालकर डाल सकती हैं।

### (७) नागौरी पूरी

सामग्री

५०० ग्राम मदा, धी तलने तथा मोयन के लिए, नमक, भजवायन स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मदे में धी नमक व भजवायन सब डालकर

हाथ से अच्छी तरह से मसल लीजिए । (२) अब मँदे को पानी से गूधिये । अगर आप चाहे तो इसे दही के पानी से भी गूध सकते हैं । घाटा थोड़ा सख्त गूधना चाहिए । (३) घाटे की गोल-गोल लोडया बनाइए । फिर उनकी पतली पतली पूरिया बेलकर हल्की मात्रा पर तल लीजिए । ये बहुत स्वादिष्ट बनती हैं ।

### (द) राधावल्लभी पूरी

सामग्री

४०० ग्राम मँदा, १०० ग्राम सूखे मटर, धी तलने तथा मोगन के लिए, तमकरास के अनुसार ।

विधि—(१) मँदे को छानकर उसमें थोड़ा धी तथा पानी डालकर सख्त गूध लीजिए । (२) सूखे मटरो को दो-तीन घण्टों के लिए भिगोकर रखिए ताकि ये फूल जाए । जब दाने फूल जाए तो उन्हें मिल पर भारीक पीस लीजिए । फिर उसमें नमक मिलाकर अच्छी तरह से हिलाइए । (३) अब घाटे के गोल गोल पेड़े बनाइए । पेड़ों को बेलकर उसमें विषी दाल भर दीजिए । फिर धी को गम करके उसमें पूरियों को हल्की लाल होने तक तलिए ।

### (६) डाल पूरी (बंगाली)

सामग्री

१ बटोरी उठद की दाल, ३०० ग्राम गेहूँ का घाटा, २ चम्मच जीरा, धी तलने व मोगन के लिए, इलायची सोंग दानचीनी स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) उठद की दाल को अच्छी तरह साफ करके २-३ घण्टों के लिए भिगोकर रख दीजिए । (२) अब बटाही में थोड़ा धी डालकर उसमें दालचीनी, सोंग इलायची आदि डालकर तम लीजिए । फिर भीगी हुई उठद की दाल में यह मसाला मिला दीजिए । (३) अब गेहूँ के घाटे में नमक तथा थोड़ा-सा धी



नम गूध लाजिए। माघ ही घाटे के गोल-गोल पेड़े बनाकर उत्तम ममाला भरिए। फिर उन्हें भच्छी तरह बन्द करके बेल लीजिए। अब बग्गही म घी गम करके उन्हें तल लीजिए।

## (१०) करसौ पूरी (गुजराती)

सामग्री

१०० ग्राम सूजी, ४०० ग्राम मैदा, २ बट चम्मच चावल का आटा, घी तनने के लिए, हल्दी व नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) सूजी और मदे को मिलाकर, उसमें थोड़ा मा घी डालकर गम आटा गूध लीजिए। (२) चावल के आटे म १ चम्मच घी डालकर फेंटते रहिए। उसमें भाग भर जाए तो फेंटना बंद कर दीजिए। (३) मैदे व सूजी की मोटी रोटी बेल लीजिए। उसपर चावल का मिश्रण डालकर लपेटिए और फिर बेलिए। (४) अब छोटे डिब्बे के तीछे ढक्कन से छोटी छोटी गोल पूरिया काट लीजिए। (५) फिर इन पूरियो को घी में हल्की आंच पर तल लीजिए। वे लाल होकर फूल जायें तो उन्हें पौनी से निकालते जाइए।

## (११) भठूरे

सामग्री

३०० ग्राम आटा, ३०० ग्राम मदा १५० ग्राम दूध  
३०० ग्राम चीनी थोड़ी सी बड़ी इलायचिया, सौफ  
आवश्यकतानुसार घी।

विधि—(१) आटे में मैदा इलायची, सौफ तथा चुटकी भर नमक डालिए। (२) अब दूध म चीनी घोलिए। (३) चीनी तथा दूध के घोल से आटे के मिश्रण को बड़ा गूध लीजिए। (४)

दो घट बाद मिश्रण के पेने बनाकर बलिये। फिर उह गम घी म सब लीजिये।

नीनिये, भठूरे नयार हो गए।

### III कचौरी

#### Indian Stuffed Fried Bread

#### (१) खस्ता कचौरी

सामग्री

५०० ग्राम मँदा, ४०० ग्राम पिट्टी, ३५० ग्राम घी,  
नमक, मिच मसाला, छोटा दूध तथा दही।

विधि—(१) यदि कचौरी अर्धिक खस्ता बनानी हो तो ५००  
ग्राम मँदा से १०० ग्राम मोयन डालें। फिर पानी तथा नमक डाल  
कर मँदा गूधिये। (२) तत्पश्चात् मँदे को दूध से बडा गूध तें।  
फिर मँदे म दही को डालकर भलिये ताकि मदे मे लोच आ जाए।  
(३) लोई काठकर किसी भी ढाल की पिट्टी उधमें अदाजे से भरें।  
लोई को गोल बनाकर हाथ से दबा दें और बीच मे अगूठे से दबा  
कर घी मे डालते जाए।

यदि कचौरी बुरी की तरह चक्के पर या हाथ पर हो बनाती  
हो तो मँदे मे केवल ३५ ग्राम मोयन ही डालिये। मँदा लोचदार  
हो तो कचौरी खस्ता बनती है।

#### (२) बंगाली कचौरी

सामग्री

४० ग्राम मँदा २५० ग्राम मटर, घी नमने तथा चीन  
नमने के लिए, १ टुकडा अदरक, हरी मिच गोण  
हींग नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) घी मे मटर हींग नमक, मौजूब चारीत  
बटा अदरक, चारीत बटा हरी मिच डालकर हत्वी घांच पर दूब  
लीजिये। जब मसाला अच्छी तरह से भुन जाए तो उतार लीजिये।

(२) अब भदे को छानकर उसमे थोडा सा घा व थोडा पानी डालकर नम आटा गूधिए। (३) आटे की गोल गोल पेडिया बनाकर थोडा बेल लें। उनमे ऊपर चना मिश्रण टाचकर अच्छी तरह उद करके गम घी म तल लीजिए।

ध्यान रह कि कचौरी को घीमी आच पर ही पकाइए। एसा कग्न से कचौरी कच्ची नहीं रहती।

### (३) गुजराती कचौरी

सामग्री

१ कटोरी गेहू का आटा, १ छोटा चम्मच हल्दी (पिंती),  
२ हरी मिच, चीनी थोड़ी-सी, १०० ग्राम मेथी (हरी),  
नमक, हींग अदाजे से, घी तलने के लिए।

विधि—(१) गेहू क आट मे २ चम्मच घी डालकर गूध लीजिए। ध्यान रह कि आटा नम गणिए। (२) मोटी मोटी कचौ रिया बेल लीजिए। (३) अब मेथी आलू, अरई वा मसाता भर कर लाल-साल तल लीजिए।

### (४) मटर की कचौरी

सामग्री

२५० ग्राम मदा, ५०० ग्राम नम मटर, मात्रानुसार  
अदरक हरा धनिया, हरी मिच जीरा गम मसाता,  
स्वाद के अनुसार नमक, ताल मिच, सगई, आवश्यक  
तानुसार धी।

विधि—(१) मटर म घी तथा थोडा सा नमक डालकर अच्छी तरह मथ लें। अब भदे म गुनगुना पानी डालकर शुब गूध लीजिए। ध्यान रमें कि मटर नर्म त हान पाए। (२) मटर छील कर मोटा-मोटा पीस लीजिए। (३) अब कटाभी म घी डालकर नमक, दिन सगई अदरक हरा धनिया, १ हरी मिच बारीक

काटकर डालिए। (४) घब के मिश्रण को पीसा हुआ मटर डाल दीजिए। फिर मिश्रण को कुछ देर भूनकर उबाल लीजिए। इस घब मिश्रण में मूना हुआ जीरा तथा गम मसाला जोड़ लीजिए। घब की लोइयाँ बेलकर उनमें मटर भर दें। लोइयों को चढ़ाकर चढ़ाकर हाथ से दबाकर धो में तलिये।

टमाटर या पुदीने की चटनी के माय खाने से यह बटा ही स्वादिष्ट लगगा।

### (५) चने की दाल की खस्ता कचोरी

सामग्री

५०० ग्राम मूँदा, १५० ग्राम धी (मोरन के तेल), १० ग्राम चने की दान, माप्रानुसार घनिया वाली मिर्च जीरा, गम मसाला, थोड़ा-सा सोडा बाइकार्ब, टमाटर के अणु-सार नमक, लाल मिर्च, इच्छानुसार बड़ी इलायची, अमचूर।

विधि—(१) चने की दाल को साफ करके थोड़ा भिगोकर रख दीजिए। (२) घब दाल को पीस लीजिए तथा थोड़ा-सा धी डालकर भूतिए। घब पिछी तैयार है। (३) घब पिछी में थोड़ा घनिया वाली मिर्च बड़ी इलायची तथा जीरा का थोड़ा-सा पीसकर डालिए। (४) साथ ही अणु से अणु भी डाल दीजिए। (५) फिर अमचूर, लाल मिर्च तथा गम मसाला भी डाल दीजिए। (६) अणु में लोइयाँ डालकर ३ से ४ गूविए। मूँदे में थोड़ा-सा नमक भी डाल लीजिए। सोडा बाइकार्ब भी डाल दीजिए। (७) घब को २०, २५ से ३० घाब पर सूँक लीजिए। कचोरी काटने से अणु अणु घाब तैयार कर दीजिए और फून जाने पर थोड़ा-सा अणु डालें।

घब कचोरी तैयार है। अणु अणु अणु २-३ से ४।

## IV पराठा Indian Puffed Bread

### (१) सादा पराठा

सामग्री

५०० ग्राम गेहूँ का आटा, घी आवश्यकतानुसार, १० ग्राम घूँडा (सूखा आटा) ।

विधि—(१) आटा को छानकर गूँध लीजिए । गूँधें हुए आटा को लगभग आधा घटा रख लीजिए । (२) फिर आटे के गोल गोल पेड़े बनाकर तथः देताकर उसक ऊपर थोड़ा घी लगाकर अच्छी तरह से बंद कर दीजिए । (३) अब सूखा आटा दोती तरफ लगाने की तरफ धल लीजिए । (४) तवे पर थोड़ा घी लगा कर पराठे को गम तवे पर डालकर एक तरफ पका लीजिए, फिर दूसरी तरफ थोड़ा घी लगाकर उलटा दीजिए । (५) जब पक जाए तो उतारकर घी लगाकर गम गम दही के साथ या रसेदार सब्जी के साथ परोमें ।

### (२) आलू का भरवा पराठा

सामग्री

५०० ग्राम गेहूँ का आटा २५० ग्राम आलू २ ३ हरी मिर्च १ बड़ा चम्मच गम मसाला, १२५ ग्राम चने की दान नमक, लाल मिर्च स्वाद के अनुसार, जल आवश्यकतानुसार, ४ छोटी चम्मच घा या तेल मेंका के लिए ।

विधि—(१) हरी मिर्च को धोकर बारीक-बारीक काट लीजिए । (२) अब गेहूँ के आटे में थोड़ा नमक डालकर गूँध लीजिए और इसे १ घंटे के लिए रख लीजिए । (३) आलू व चने की दान का अलग घनग उमाल लीजिये । (४) आलू छीनकर अच्छी तरह मस लीजिये । इसी प्रकार दाल का भी थोड़ा मसकर

इसमें मिला दीजिये। (५) कटी हुई बारीक हरी मिच को दान व आलू म मिला दीजिये। (६) अब बडाही में घी डालकर उसमें दाल व आलू का मिश्रण तथा अथ गम मसाला, पिसी लाल मिच, नमक डाल दीजिये और १० मिनट के लिए भून लीजिये। इस प्रकार राटी में भरने का सामान तैयार हो जायेगा। (७) अब बडाही का आग से उतार लीजिये और आटे के पड़े बना लीजिये। (८) पड़े को थोडा-सा बेल लीजिये और फिर थोडा-सा घी लगाकर उसमें थोडा-सा ऊपर बना मिश्रण डाल दीजिये। फिर उसे अच्छी तरह से बन्द कीजिये और सूखा आटा लगाकर उस गोल आकार में पूरा बेल लीजिये। (९) अब तवे पर घी लगाकर पराठे को तवे पर डाल दीजिये। अब पराठे का एक तरफ से बदलकर, घी या तेल लगाकर तवे पर सेंक लीजिए। आप चाहें तो दोनों तरफ घी या तेल लगाकर सेंक सकती है।

इसी प्रकार आप मौसम के अनुसार मूली, मेथी, प्याज फूल गोभी आदि के पराठे बना सकती हैं।

### (३) आलू का मोठा पराठा

सामग्री

५०० ग्राम गूठ या आटा, २००ग्राम आलू १०० ग्राम गुड, २ बडी इलायची, पिसी हुई सोठ नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) आलुओं को उबाल लीजिए, ठण्डा होने पर छीलकर कुचल लीजिए। आलुओं में बडी इलायची, सोठ, नमक गुड डालकर मिला दीजिए। (२) अब आटे में पानी डालकर गूथ लीजिए। आटे के पड़े बनाइए। थोडा बेलकर घी लगाइए। आलू भरकर अच्छी तरह बन्द कीजिए। बेलिए और गम तवे पर डालकर पका लीजिए। (३) फिर नीचे उतारकर घी लगाकर परोसें।

## (४) मेथी का भरवा पराठा

सामग्री

२५० ग्राम मेथी, ५०० ग्राम गेहूँ का घाटा, नमक, मिच, भ्रमचूर, अनारदाना स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मेथी को साफ करके बारोव-बारोक काट लीजिए। फिर अच्छी तरह धो लीजिए। (२) पानी को निचोड़ लीजिए। अब इसमें नमक, मिच, भ्रमचूर, अनारदाना स्वाद के अनुसार डाल दीजिए। (३) घाटे को अच्छी तरह से गूथ लीजिए और पेड़े बनाकर तथा थोड़ा बेलकर उसमें मेथी भर दीजिए। फिर भली प्रकार बंद कर दीजिए। (४) फिर बेल लीजिए और तवे को गरम करके पराठा तवे पर डालिए और रोटी की तरह पका लीजिए। उतारकर, घी लगाकर गरम-गरम परोसिए।

## (५) मूली का भरवा इकहरा पराठा

सामग्री

२५० ग्राम मूली, ५० ग्राम धी, ४०० ग्राम गेहूँ का घाटा, नमक, गममसाला, लान मिच, भ्रमचूर स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गेहूँ के घाटे को छानकर गूथ लीजिए और लगभग आधा घटा घाटे को रखा रहन दीजिए। (२) अब मूली को धोकर उसका छिलका उतारकर कढ़कूकश कर लीजिए। फिर उसे निचोड़ लीजिए और उसमें ऊपर निछे मसाले डाल दीजिए। (३) घाटे के गोल गोल पेड़े बना लीजिए। पत्रे को थोड़ा सा बल कर और थोड़ा घी लगाकर, ऊपर घी की मूली डाल दीजिए और अच्छी तरह बंद कर दीजिए। फिर पूरा बेल लीजिए। (४) अब तवे को गरम करके, ऊपर घी लगाकर पराठा डाल दीजिए। एक तरफ पकाकर, दूसरी तरफ घी लगाकर, पतलकर नीचे उतार लीजिए और थोड़ा घी चुपड़कर दही के साथ परोसिए।

## (६) मूली का भरवा दोहरा पराठा

सामग्री

३०० ग्राम मूली, ६० ग्राम घी, ४०० ग्राम गेहू का आटा, नमक, मिर्च, गम मसाला, अनारदाना स्वाद-अनुमार ।

विधि— (१) गेहू के आटे को छानकर, उसमें थोड़ा घी डाल कर गूष लीजिए । (२) अब मूली को धोकर छीलकर कद्दूकश कर लीजिए और अच्छी तरह से निचोड़ लीजिए । अलग एक थाली में रखकर उसमें नमक, मिर्च, गम मसाला, अनारदाना डालकर अच्छी तरह से हिला लीजिए । (३) अब आटे के २ पेड़े बना, रोटी की तरह बेल लीजिए । अब एक रोटी को रखकर, ऊपर थोड़ा घी लगाकर कुतरी मूली बिछाइए । ऊपर दूसरी चपाती रखकर उसके किनारे जोड़कर गम तवे पर डालिए और सादे पराठे की तरह पका लीजिए । (४) उतारकर घी लगाकर दही के साथ परोसें ।

## (७) पालक का भरवा पराठा

सामग्री

२५० ग्राम पालक, ५०० ग्राम गेहू का आटा, घी लगान तथा तलने के लिए, लाल मिर्च, हरा धनिया, नमक, गम मसाला स्वाद के अनुमार, २-३ हरी मिर्च ।

विधि— (१) पालक को साफ करके, धोकर बारीक-बारीक काट लीजिए । (२) अब गेहू के आटे को छानकर गूष लीजिए । (३) बारीक-बारीक कटी पालक में नमक, हरा धनिया, हरी मिर्च, लाल मिर्च, गम मसाला डालकर अच्छी तरह से हिलाए । (४) अब गूषे हुए आटे के गोल-गोल पेड़े बना लीजिए । पेड़े का थोड़ा-सा बेलकर, उसमें घी लगा दीजिए । ऊपर पालक डालकर अच्छी तरह तरह बंद करके, बेल लीजिए और तवे पर सादे पराठे की तरह पका लीजिए । (५) अब उतारकर, घी लगाकर दही या रसेदार



सब्जी के माप परोसें । ये पराठे स्वादिष्ट व खस्ता बनते हैं ।  
 अगर आप चाहें तो थोड़ी लटास के लिए भ्रमचूर या भ्रतार  
 दाना प्रयोग म ला सकती हैं ।

### (८) बेसन का भरवा पराठा

सामग्री

१०० ग्राम बेसन ३०० ग्राम गेहू का आटा, नमक,  
 भ्रजवायन, भ्रमचूर, लाल मिच अदाजे से, ५० ग्राम  
 घी ।

विधि—(१) गेहू के आटे को छानकर गूध लीजिए । (२) अब  
 एक छोटे बतन म बेसन डालकर उसमे नमक, भ्रजवायन, भ्रमचूर,  
 लाल मिच व थोडा घी डालकर थोडा पतला घोल बना लीजिए ।  
 (३) अब आटे के गोल-गोल पेड बना लीजिए । पेडे को थोडा सा  
 वेलिए । थोडा घी लगाकर बेसन का घोल चारोतरफ लगा दीजिए  
 और पराठे को अच्छी तरह बंद कर दीजिए । फिर पूरा पराठा  
 बेल लीजिए । (४) तवे को गरम करके, ऊपर थोडा घी लगाकर,  
 पराठा डाल दीजिए और उसको हल्की आंच पर पकाइय ।  
 (५) पराठा उतारकर थोडा घी लगाकर गरम गरम परोसिय ।  
 पराठे अचार व रसेदार सब्जी व चटनी आदि के साथ परोसें ।  
 ये पराठे बहुत स्वादिष्ट बनते हैं ।

### (९) चने की दाल का खमीरी पराठा

सामग्री

२०० ग्राम चने की दाल शायन्पकनानुमार घी हींग  
 जीरा अदरक इच्छानुमार हरी तथा लाल मिच (पिमी)  
 धनिया (पिमा), थोडा अदरक वा उच्छा तथा हरा  
 धनिया स्वादानुमार नमक दही ।

विधि—(१) चने की दाल का रात म भिगोकर रखें ।

(२) सुबह दाल को उबाल लें। जब अच्छी तरह उबल जाए तो उसे खूब बारीक पीस लें। (३) अब तवे पर धी डालकर जीरा तथा हींग का छौंक लगा दें। (४) अब उसे भून लीजिए। (५) फिर पिसी-भुनीदाल में साल मिर्च (पिसी), नमक, कटा हुआ हरा धनिया, कटी हुई हरी मिर्च तथा अदरक डालकर पिट्ठी बना लीजिए। (६) अब भाटे को दही के पानी में, एक चम्मच पानी डालकर, गूधिए। (७) अब भाटे की छोटी-छोटी लोइयां बनाकर बेल लीजिए। (८) अब बेले हुए भाटे में थोड़ा सा धी चुपडकर पिट्ठी भरकर, एक ओर लोई को बेलकर पिट्ठीवाली लोई पर छिपकाकर बेलिए। (९) फिर भाच पर रखकर पका लीजिए।

### (१०) उडद की दाल का परांठा

सामग्री

२५० ग्राम उडद की दाल, ५०० ग्राम गेहू का आटा, आवश्यकतानुसार हींग, धनिया, मिर्च, भाप्रानुसार घी, दूध, स्वाद के अनुसार नमक, सौंफ।

विधि—(१) उडद की दाल को रात में भिजोकर रखें। फिर सुबह उडद की दाल में सौंफ तथा हींग डालकर पीस लीजिए। (२) अब कड़ाही में धी डालकर दाल की पिट्ठी बना लीजिए और उसमें नमक, मिर्च, धनिया मिला लीजिए। (३) अब भाटे को दूध के साथ गूधिए। (४) भाटे को २ घंटे तक हवा में पड़ा रहने दें। अब परांठा बनाते समय भाटे को एक बार फिर गूधकर रोटी के आकार का बेल लीजिए। (५) अब उसमें पिट्ठी भरकर सेंक लीजिए। ये परांठे बड़े स्वादिष्ट होते हैं।

### (११) टमाटरवाला परांठा

सामग्री

४०० ग्राम गेहू का आटा, २५० ग्राम टमाटर, घी,

नमक मात्रानुसार ।

विधि—(१) टमाटरों को हाथसे मसलकर उनका रस निका लिए । (२) घब घाटे में नमक तथा घी को मिलाकर कड़ा गूध लीजिए । फिर कड़े गूधे घाटे में टमाटरो का रस मिलाकर फिर से गूध लीजिए । (३) इसके पश्चात् सादे पराठे बनाकर भाच पर सँक लीजिए ।

ये पराठे भाप जिनको खिलाएंगे वे बाह-बाह कर उठेंगे ।

### (१२) अरुई का पराठा

सामग्री

५०० ग्राम गेहूँ का आटा, ३०० ग्राम अरुई, घी भावश्यकतानुसार, नमक, मिर्च, जीरा, अजवायन आदिजे से ।

विधि—(१) अरुई को उबालकर, छील लीजिए । उसे घाटे में मिलाकर उसमें ही नमक मिर्च, जीरा, अजवायन डाल दीजिए । अब सब चीजों को एकसार कर आटा गूध लीजिए । (२) घाटे के बड़-बड़े पेड़े बनाकर मोटी-मोटी रोटी बेलिए । (३) तवे पर घी लगाकर परांठा डाल दीजिए और पकने पर नीचे उतारकर घी लगाइए । फिर गरम-गरम परोसिए । यह पराठा बहुत स्वादिष्ट व सस्ता बनता है ।

### (१३) पोरन पोलि (मराठी परांठा)

सामग्री

५०० ग्राम चने की दाल, बेसर थोड़ा सा, ६ दाने छोटी इलायची (पिसी), ३५० ग्राम धोनी, घी तलने तथा लगाने के लिए, २५० ग्राम आटा, १ जायफल ।

विधि—(१) चने की दाल उबालिए । (२) दाल का पानी तथा कुछ दाल निकाल लीजिए । (३) बची हुई दाल में बेसर,

जामफल, इलायची पीसबर डाल दें। ऊपर से गुड़ भी डाल दें।  
 (४) अब उसे उबलाने के लिए रख दें, साथ-साथ कलछी से हिलाती रहें। (५) दाल का पानी सूख जाए तो चूल्हे से उतार, उसे पीस लें। लीजिए, पोरन तैयार हो गया। (६) घाटे में थोड़ा-सा नमक मिलाकर घी का मोहन दें, उसे गूँथ लें। फिर थोड़ी देर में उसे रसा लें। इससे घाटा हाथ पर बिपकेगा नहीं। (७) फिर घाटे की रोटी बेल लें और उसमें पोरन भरकर तवे पर पकाए। लीजिए, अब 'पोरन पोलि' अर्थात् मराठी पराठा तैयार हो गया है। इसे आप दूध के साथ भी परोस सकती हैं।

पोरन पोलि मँद से भी बनाई जा सकती है। अगर आप चाहें तो इसके लिए घाटे की जगह मँदा प्रयोग भ लाए।

### (१४) बंगाली पराठा

सामग्री

४०० ग्राम मँदा, घी मोहन व तलन के लिए, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मँदे में थोड़ा घी डालकर उसे घाम रोटी के घाटे जैसा गूँथ लीजिए। (२) अब घाटे के गोल गोल पेड़े बना लीजिए। पेड़े पर थोड़ा मँदा लगाकर थोड़ा बेलें। उसपर थोड़ा घी लगाकर ऊपर नमक छिड़ककर, गोल रोटी की बीच से [सिरे तक काट लीजिए। (३) अब बटे हुए सिरे को घुमा घुमाकर गोल करके उसे बेल लीजिए। (४) फिर गम तवे पर थोड़ा सा घी डालकर पराठा डाल दीजिए। (५) एक तरफ पक जान पर दूसरी तरफ घी लगाकर उसे हल्का लाल कर लीजिए और उतारकर घी से धुपड़कर गम गम परोसिए। यह पराठा बहुत सस्ता बनता है।

### (१५) अकुरित मूग का पराठा

सामग्री

२५० ग्राम गेहूँ का घाटा, ७७ ग्राम मूग साबुत, घा

तलने के लिए, नमक, मिर्च, गम मसाला स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) साबुत मूग को अच्छी तरह साफ करें । घोंकर भ्रकुरण के लिए फसको एक दिन के लिए किसी बर्तन में भिगो दीजिए । (२) फिर एक दिन के लिए गीले तोलिए में भिगोकर रखें । साबुत मूग के भ्रकुर निकल आएंगे । (३) कड़ाही में घी गर्म करके मिर्च, गम मसाला डालकर उसमें भ्रकुरित मूग डाल दीजिए और छौंक लगा दीजिए । फिर १०-१२ मिनट के लिए पकाए । (४) अब आटा गूथ लीजिए और आटे को ढककर एक घण्टे के लिए रख दीजिए । एक घण्टे बाद आटे के पेडे बना लीजिए । (५) फिर पेडे की थोडा बेलकर उसमें ऊपर बना भ्रकुरित मूग का मिश्रण डालकर अच्छी तरह बंद कर दीजिए, फिर बेलकर पकाइए । अब भ्रकुरित दाल का पराठा तैयार है । इसे दही के साथ परोसें ।

### (१६) फलाहारी नमकीन पराठा

सामग्री

२५० ग्राम सिंघाटे का आटा	५० ग्राम मूगफली के दाने
१०० ग्राम घी	५० ग्राम गोलागिरी
१०० ग्राम भरई	अदरक, काली मिर्च, हरी
१२५ ग्राम आलू	मिर्च, नमक, हरा धनिया

स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) मूगफली को सिल पर पीस लीजिए । (२) आलू को छीलकर बारीक-बारीक टुकड़ों में काट लीजिए । (३) भरई को उबाल लीजिए और मसल लीजिए । (४) अब हरा धनिया, हरी मिर्च अदरक को बारीक-बारीक काट लीजिए । (५) कड़ाही में घी डालकर आलू छौंक दीजिए और इसमें थोच म ही नमक और काली मिर्च का थोड़ा थोड़ा मिलाकर डाल दीजिए । (६) फिर इस मिश्रण में बौझ-गा पानी डालकर थोड़ी देर तक पकने के लिए

रख दीजिए। थोड़ा पक्का जाने पर मुना जीरा, काली मिर्च डालकर थोड़ी देर और पकाइए। (७) कड़ाही को उतारकर बद्दूकश दिए हुए नारियल को बीच में डाल दीजिए। ऊपर मसली हुई भरई के मिश्रण में सिपाड़े का आटा डाल दीजिए। इसी में थोड़ा-सा नमक, हरा धनिया और थोड़ा घी डालकर गूँथ लीजिए। (८) अब आटे के गोल गोल पेंडे बना लीजिए और सिपाड़े का सूखा आटा लगाकर रोटी बेलिए। (९) थोड़ा बेलकर उसमें मुना हुआ मालू डालकर, अच्छी तरह बंद करके, सूखा आटा लगाकर पूरा बेल लीजिए। (१०) तवे को गम करके, थोड़ा घी लगाकर पराठा डाल दीजिए। इसको धीमी आंच पर पकाइए। ये पराठे बड़े स्वादिष्ट बनते हैं।

## ▲ रोटी के अन्य प्रकार

### Other Varieties of Bread Dosa-Idli-Wada etc

रोटी का गेहूँ तथा उसके परिवार के मक्का और बाजरे से समीप का सम्बन्ध है। पर दक्षिण भारत में चावल के साथ उड़द की दाल के संयोग से भी, बड़े तवे पर बड़ी स्वादिष्ट रोटी बनाई जाती है—क्या आप जानती हैं?—दोसा। जी हाँ, दोसा? यह भी रोटी का ही एक प्रकार है।

#### (१) सादा दोसा

सामग्री

२०० ग्राम चावल, १०० ग्राम उड़द की दाल, १०० ग्राम तेल (पोस्टमैत), १ बड़ा चम्मच जीरा, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) चावल तथा दाल को अच्छी तरह साफ करके धोइए। फिर उन दोनों को अलग अलग बलन में १०-१२ घंटों के

लिए भिगोकर रख दीजिए । (२) तत्पश्चात् दाल तथा चावल को भलग-भलग पीस लीजिए । (३) अब पिट्टी में नमक, जीरा, तथा पानी डालकर अच्छी तरह से एकसार कीजिए । (४) फिर तवे को गम करके उसपर १ चम्मच तेल (पोस्टमैन) तथा थोड़ा सा पानी का छीटा डालकर बपड़े से तवे को साफ कीजिए । एसा दो-तीन बार कीजिए ताकि तवा मुलायम हो जाए । (५) अब तवे पर दो कलछी पिट्टी डालकर जल्दा जल्दी कलछी से घोल को चारों तरफ फला दीजिए । घोल को अच्छी तरह पतला कीजिए । (६) दोसे को हल्की धाव पर पकाइए । (७) जब पकने लगे तो सावधानीसे छुरी से चारों तरफ पलट दीजिए । (८) थोड़ा पकाइए और पलटकर दोहरा करके उतारकर परोसिए ।

## (२) मसाला दोसा

सामग्री

३०० ग्राम चावल, १०० ग्राम उड़द की दाल, २ छोटी चम्मच जीरा व राई १५० ग्राम धालू, ७ ८ हरी मिच, १ छोटा चम्मच हल्दी, लान मिच, नमक आवश्यकता अनुसार, ४ बड़े चम्मच तेल, २०० ग्राम प्याज ।

विधि—(१) प्याज और हरी मिच को बारीक-बारीक काट लीजिए । (२) अब धालुओं को किसी खुन बतन में उबाल लीजिए, ठण्डे हान पर छीलकर बारीक-बारीक टुकड़ों में काट लीजिए । (३) अब किसी बतन में थोड़ा तेल या घी डालकर उसमें जीरा राई प्याज, हरी मिच हल्दी नमक व लान मिच आवश्यकता अनुसार डालकर २ मिनट के बाद बारीक कटे धालू बीच में डाल दीजिए और ५ ७ मिनट तक पकाइए । (४) अब सादा दोसा बनाइए और फिर उसमें ऊपर बन धालू डाल दीजिए और दोहरा कर दीजिए । अब मसालेवाला दोसा तैयार है । इस सांभर के साथ परोसिए ।

## (३) सूजी या रवा-दोसा

सामग्री

२०० ग्राम उडद की दाल, ५०० ग्राम सूजी या रवा,  
१ चम्मच जीरा, नमक भन्दाजे से, ५० ग्राम पोस्टमैन-  
तेल ।

विधि—(१) उडद की दाल को अच्छी तरह से साफ करके  
व धोकर एक रात के लिए भिगो दीजिए । (२) भगले दिन दाल  
को बारीक-बारीक पीस लीजिए । (३) फिर इसमें सूजी या रवा,  
नमक, जीरा डाल दीजिए और २४ घण्टे के बाद, सादे दोसे की  
तरह इसे भी पका लीजिए ।

## (४) प्याजवाला रवा-दोसा

सामग्री

२०० ग्राम उडद की दाल, १०० ग्राम प्याज, १००  
ग्राम तेल, १ चम्मच जीरा, १०० ग्राम रवा या सूजी,  
नमक रुचि के अनुसार ।

विधि—(१) उडद की दाल को साफ करके, धोकर, भिगो  
दीजिए और पिट्टी बना लीजिए । (२) अब इसमें प्याज, जीरा व  
नमक रुचि के अनुसार डाल दीजिए । (३) इसे भी सादे दोसे के  
समान बनाइये ।

## (५) मूग की दाल का दोसा

सामग्री

५०० ग्राम मूग की दाल, ६० ग्राम धी, २५ ग्राम हरी  
मिर्चे, थोड़ा सा भदरक ।

विधि—(१) मूग की दाल साफ करके ३४ घण्टों के लिए  
पानी में भिगोकर रखिए । (२) फिर दाल को पीसकर धोल बना  
लीजिए । (३) अब धोल में हरी मिर्चे (कटी), भदरक तथा नमक



डालें। (४) फिर धोल को गर्म तवे पर पकाइए। (५) धोल को तवे पर डालकर ऊपर से थोड़ा घी डालिए। (६) जब सिक जाय तो पलट दीजिए। यह घटनी के साथ बड़ा स्वादिष्ट सगता है।

## (६) उपमा

सामग्री

२ कप रवा, ४ बड़े चम्मच घी, १ छोटा चम्मच चीनी, थोड़ा-सा हरा धनिया, ३ हरी मिर्चें, २ छोटे चम्मच मूग,चना, उड़द की दाल, थोड़ी-सी राई, हींग, काजू, करी की पत्तियां इच्छानुसार, १ बड़ा नींबू, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) दालों को घाघे घण्टे तक पानी में भिगोकर रखिए। (२) एक भारी बतन में रवे को घी के बिना भून लीजिए। (३) अब दो बड़े चम्मच घी डालकर दाल को हल्का लाल होने तक भूलिए। (४) फिर उसमें राई काजू और कुतरी करी तथा मिर्च डालिए। जब मिश्रण कुछ लाल होजाए तो रवे को भी डाल दीजिए और कसछी से अच्छी तरह एकसार कर लीजिए। (५) साथ ही मिश्रण में पानी डालिए। आंच दो घीमी करके कसछी से सगातार चलाती रहिए। फिर उसमें चीनी, नमक तथा नींबू निचोड़ दीजिए। मिश्रण को तब तक पकाती रहिए जब तक कि वह बतन की दीवारों को छोड़ न दे और लगभग सूख जाए। (६) फिर उसमें बाकी बचा घी डालकर कटे घनिए से सजाकर परोसिए।

## (७) बाजरे की उपमा

सामग्री

२०० ग्राम बाजरा, ५० ग्राम घी, १०० ग्राम मूगफली (दाने), थोड़ा थोड़ा धनिया, हल्दी, जीरा, आवश्यकता

के अनुसार प्याज, लहसुन, हरी मिर्च, नमक अदाजे से।

- विधि—(१) बाजरा धोकर ५ मिनट के लिए पानी में भिगो दें। जब बाजरा फूल जाए तो उसमें पानी डालकर उबाल लीजिए। (२) जब दाने उबल जाएँ तो उन्हें पानी से निकालकर व धारी में फलाकर खुली हवा में रख दें, जिससे बाजरे का पानी सूख जाए। (३) अब कड़ाही में घी डालकर मूंगफली के दाने डाल दें। जब दानों का रंग कुछ बदल जाए तो पका बाजरा, जीरा, लहसुन, प्याज, हल्दी तथा कटी हरी मिर्च डाल दें। (४) अब बाजरे की उपमा तैयार है। चटनी अथवा नीबू के अचार के साथ परोतने से यह बहुत स्वादिष्ट लगती है।

## (द) भुट्टे का उपमा

सामग्री

२०० ग्राम भुट्टे के दाने, ५० ग्राम गेहू का आटा, ५० ग्राम बेसन, १०० ग्राम मूंगफली का तेल, १०० ग्राम प्याज, १०० ग्राम मट्ठा, थोड़ा सा नमक, धनिया, जीरा, हरा धनिया, हरी मिर्च, हल्दी, लाल मिर्च स्वाद के अनुसार।

- विधि—(१) भुट्टे के दानों को सिल पर वारीक पीस लीजिए। (२) आटा तथा बेसन मिलाकर हल्की आंच पर रखिए। (३) फिर किसी कड़ाही में प्याज गम कीजिए। अब प्याज में जीरा डालिए। (४) जब प्याज गुलाबी हो जाए तो भुट्टे के पिसे हुए दाने छोड़ दीजिए। दाने डालकर ढक्कन से ढकिए। कुछ देर तक हिलाइए। (५) जब दोनों का रंग बदल जाए तो उसमें आटा तथा बेसन डालिए। ऊपर से नमक, मिर्च, मट्ठा, धनिया आदि डालकर हिला दीजिए। (६) कुछ समय पश्चात् कटा हरा धनिया डालिए। अब भुट्टे का उपमा तैयार है।

## (६) रसम का मसाला

सामग्री

२५० ग्राम घनिया (पिसा), १२५ ग्राम साल मिच (पिसी), २५ ग्राम सफेद जीरा, २५ ग्राम काली मिच, थोड़ी-सी राई, भेंधीदाना ।

विधि—(१) सभी साबुत मसाला को थोड़ा तेल डालकर भून लें । (२) जब सभी मसाले अच्छी तरह भून जायें तो सभी मसाले मिलाकर छान लें । अब इन्हें एक बोतल में भरकर रखें ।

## (१०) रसम (खट्टी दाल)

सामग्री

भाधा कटोरी सरहर का दान, जई कटोरी पानी, २५ ग्राम इमली, स्वाद के अनुसार गम मसाला, करी पत्ते, राई, हल्दी, गात्रानुसार धी स्वादानुसार उमक, मिच, हींग ।

विधि—(१) दाल को घाँव पर राखकर उबालिए । जब दाल उबल जाए तो उसमें नमक हल्दी, तथा भाधी चम्मच धी डालिए । (२) अब इमली को पानी में भिगोकर उसका रस निकालिए । (३) दान के गलने पर उसका पानी भस्म बज्रन में निकालिए । दान को घोंट लीजिए, फिर वह पानी मिलाए । (४) अब इमली के रस को उबालकर नमक, दाल मसाला तथा २ करी पत्ते डालिए । (५) जब उबाल धा जाए तो घोंटी हुई दाल मिलाइए । (६) फिर एक उबाल घोर घाने पर नीचे उतार लें । ५० ग्राम धी डालकर राई तथा साबुत साल मिच का छौंफ लगाए । मीत्रिए सब रसम तैयार है ।

## (११) इडली बनाने का

सामग्री

२ कप चावल, १ कप उड़द की दाल, नमक स्वाद के अनुसार, तेल थोड़ा-सा।

विधि—(१) चावल और दाल को साफ करके अलग-अलग मिगो दीजिए और अगले दिन अलग अलग पीस लीजिए। अब इन दोनों को मिला लीजिए और नमक डाल दीजिए। इन दोनों का थोल गाढा हो। (२) इसे एक दिन के लिए खमीरीकरण के लिए रख दीजिए। (३) इडली बनाने के लिए इडली बनाने वाले बतन पर थोड़ा तन लगा दीजिए और इसमें एक एक कलछी ऊपर बना मिश्रण डाल दीजिए। (४) फिर इसे कुकर में उबलते पानी के ऊपर भाप में १०-१२ मिनट तक पकने के लिए रख दीजिए। (५) तैयार इडली की यह विशेषता है कि वह कभी बिपकेगी नहीं और तेली लगाने पर वह सीधी बाहर आ जाएगी। इडली थोड़ी ठण्डी होने पर छुरी की सहायता से निवाल लीजिए। अब इसे सांभर व तारियल की चटनी के साथ परोसिए।

## (१२) सांभर का मसाला

सामग्री

१ कटोरी धनिया, आधी कटोरी माल मिन (गिगा), थोड़ा-सा मेथीदाना, आधा कटोरी भूखा खोपरा।

विधि—(१) मारे मसाले थोड़े-से तेल में टागकर टा लें। (२) या सभी मसालों को बूट लीजिए। (३) गोपने को कुतगा के बाद उसे बड़ाही में हल्का भून लें और मसाले में मिला लें।

## (१३) सांभर

सामग्री

१०० ग्राम भरहर की दाल, १० कप पानी, २५ ग्राम

इमली, नमक अदाजे से, बेगन, भिण्डी, भालू इच्छ  
नुसार, १ छोटी चम्मच सरसो, २ छोटी चम्मच तेल,  
साभर मसाला दो बड़ा चम्मच ।

विधि—(१) दाल को साफ करके उसे अच्छी तरह से धोकर  
प्रेसर कुकर में १० मिनट के लिए पका लें । (२) अब बेगन, भिण्डी,  
भालू छोट छोट टुकड़ों में काट लें । (३) फिर इमली को थोड़े-से  
पानी में भिगो लें और इसका रस निकाल लें । (४) अब कटी हुई  
सब्जियाँ व साभर-मसाला डालकर थोड़ी दूर के लिए पका लें  
ताकि सब्जियाँ गल जाएँ । (५) अब कुकर खोलें, उसमें इमली का  
निकाला हुआ पानी डाल दें और २-३ मिनट के लिए पका लें ।  
(६) अब किसी बतन में तेल या घी गरम करके सरसो का छौंक  
लगा लें । साभर तैयार है इसे गरम गरम परोसें ।

### (१४) बेसन का पूडा

सामग्री

२५० ग्राम बेसन, ४ हरी मिच, २ प्याज, हरा धनिया  
थोड़ा-सा, लाल मिच, नमक अदाजे से, घी तलने के  
लिए ।

विधि—(१) बेसन को छानकर उसमें नमक, लाल मिच,  
थारीक कटे प्याज हरी मिच तथा हरा धनिया डाल दीजिए और  
इसमें पानी डालकर धोल बना लीजिए । (२) अब तवे पर घी डाल  
कर गम कीजिए और ऊपर बना घोल बलछी की सहायता से  
टापकर फैला दीजिए । २-३ मिनट के लिए पकाएँ । (३) जब नये  
कि पकने लगा है तो इसके ऊपर घी लगाकर व पलटकर पका  
लीजिए और उतारकर फिर थोड़ा घी लगाकर गरम गरम परोसें ।

### (१५) चीसा

सामग्री

२४० ग्राम मूग की दाल, ५० ग्राम तेल, गिरी साव

मिच, नमक, खाद के अनुसार, हरा धनिया धोहा-सा,

३ हरी मिच ।

विधि—(१) मूग की दाल को साफ करके धोकर एक रात के लिए भिगो दीजिए । प्रातः ही दाल को सिल पर बारीक-बारीक पीस लीजिए और इसमें बारीक कटा हरा धनिया, हरी मिच, नमक, साम मिच डालकर तथा थोड़ा पानी डालकर घोल बना लीजिए । (२) घब लवे को गर्म करके, थोड़ा घी लगाकर, ऊपर थोड़ा घोल डालकर फूँटा दीजिए । (३) जब एक तरफ पक्का जाए तो पलटकर तिनारों तथा बीच में भी लगाकर पलट दीजिए । थोड़ा ताल होने लग तो उतारकर, फिर थोड़ा घी लगाकर गरम-गरम चरोलिए ।

### (१६) खट्टा होक्ता (गुजराती)

सामग्री

१ बटोरी चाम, १ बटोरी उदद, भरहर, मूग, चना की दाल, १ टुकड़ा बदरक, ४ हरी मिच, १ बटोरी खट्टामट्टा, नमक, निम्बी कासी मिच खाद के अनुसार, थोड़ा थोड़ा थोड़ा-सा ।

विधि—(१) चामल तथा उदद, भरहर, मूग, चना को अच्छी तरह धो करके, धोकर एक रात के लिए भिगो दीजिए । (२) दाल चारों-दालों का पानी से निकालकर मोटा-मोटा पीस लीजिए । यह मसालों को खट्टे मटठे में १२ घण्टे के लिए भिगो दीजिए । (३) उदद बदरक को छीलकर बारीक बारीक काट लीजिए । (४) खट्टे मटठे में भीरी हुई मसालों में नमक, बारीक चना बदरक व हरी मिच डाल दीजिए । घब लगे में एक बटोरी खट्टामट्टा मिलाप मिलाप मिलाए और इसे एक भी-मपी कुत्तो काली में उतारकर चूना लीजिए । फिर इसके ऊपर निम्बी कासी मिच डालकर, उच्च थोड़ा-सा चामेकाया थोड़ा थोड़ा डालकर

इडली के समान इसे भाप में पका लीजिए । भाप में इसे अच्छी तरह पकाइए ताकि ये कच्ची न रह जाए । भब इसे किसी भी आकार में काट लीजिए और नारियल की चटनी के साथ परोसिए ।

### (१७) घडा

सामग्री

२५० ग्राम उडद की दाल, १ छोटा टुकड़ा अदरक,  
१ प्याज, हरी मिच व हरा घनिया इच्छानुसार, नमक  
स्वाद के अनुसार, घी तलने के लिए ।

विधि—(१) उडद की दाल को साफ करके, धोकर भिगो दीजिए । २-३ घंटे के बाद फूल जाने पर सिल पर बारीक पीस लीजिए । (२) भब हरा घनिया व हरी मिच को धोकर बारीक-बारीक काट लीजिए । अदरक व प्याज को छीलकर बारीक-बारीक काट लीजिए । (३) पिसी हुई दाल की पिट्ठी में बारीक कटी हरी मिच, हरा घनिया, अदरक व प्याज मिला दीजिए । (४) भब इस मिश्रण की छोटी छोटी पेड़िया बना लीजिए । (५) कड़ाही में घी डालकर गरम होने पर उसमें बड़ा तल लीजिए । गरम-गरम बड़ा परोसिये ।

### (१८) सागू घडा

सामग्री

१०० ग्राम साबूदाना, १०० ग्राम मूगफली, घाघा  
नारियल, २०० ग्राम धालू, घी तलने के लिए, हरा  
घनिया, हरी मिच आवश्यकतानुसार नमक, धमपूर  
स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) साबूदाने को १ घंटे तक पानी में भिगो दीजिए ।  
१ घंटे बाद पानी में से निकाल लीजिए । (२) भब धालू को किसी  
धुने बतन में उबालकर, छील लीजिए और मथ डालिए ।

(३) नारियल को कद्दूकश करलीजिए । (४) मूगफली को तवे या बड़ाही में भूनकर, छिलका उतारकर, मोटा-मोटा पीस लीजिए । (५) भब इन सब चीजों को मिलाकर अच्छी तरह हिला लीजिए और इस मिश्रण की छोटी-छोटी पेड़िया बनालीजिए । इन पेड़ियों को गोल बना लीजिए । (६) भब कड़ाही में घी गम करके बड़ा तल लीजिए और गरम गरम परोसिये ।

### (१९) चने की दाल का घडा

सामग्री

२ कप चने की दाल, हरा घनिया थोडा-सा, ३-४ हरी मिच, ४ ५ प्याज, आधा कप मूग की दाल, घी या तेल ।

विधि—(१) चने की दाल व मूग की दाल को साफ करके अलग अलग बतन में भिगो दीजिए । २ ३ घण्टे के बाद जब दाल थोड़ी फूल जाए तो सिल पर मोटा पीस लीजिए ताकि चने की दाल का थोडा थोडा दाना दिखाई दे । (२) भब प्याज को छीलकर, बारीक-बारीक काट लीजिए । (३) भब हरा घनिया व हरी मिच को धोकर बारीक बारीक काट लीजिए । फिर दाल में बारीक कटा प्याज, हरा घनिया, हरी मिच को मिला दीजिए । प्याज ज्यादा हो तो बड़ा अच्छा व स्वादिष्ट बनता है । (४) दाल में जब मसाला अच्छी तरह मिला जाए तो गोल-गोल गोतिया बनाकर गर्म घी या तेल में तल लीजिए ।

गरम-गरम बड़े को चाय के साथ शाम को परोसें । गरम गरम बहुत स्वादिष्ट लगत है ।

### (२०) घिये का घडा

सामग्री

५०० ग्राम घिया, २०० ग्राम बेसन, गर्म मसाला, मिर्च, नमक, हल्दी, घनिया स्वाद के अनुसार, १ बटा



प्याज, १ टुकड़ा अदरक, २-३ हरी मिर्च, तेल तलने के लिए।

विधि—(१) घिये को छीलकर, गोल काटकर उबाल लीजिए। फिर बेसन में गर्म मसाला, मिर्च, नमक, हल्दी, धनिया, बारीक कटे प्याज, बारीक कटा अदरक, बारीक कटी हरी मिर्च डालकर गाढ़ा घोल बना लीजिए। (२) अब उबले घिये के गोल-गोल टुकड़ों को बेसन में डुबो-डुबोकर, कढ़ाही में तल लीजिए। इन्हें घाय के साथ परोसें। ये बहुत स्वादिष्ट लगते हैं।

### (२१) अनोखी इडली संडविच

सामग्री

२ कप मूंग की दाल, २ कप उडद की दाल, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मूंग की दाल व उडद की दाल को साफ करके अलग-अलग बतन में एक रात के लिए भिगो दीजिए। (२) अगले दिन मूंग की दाल को थोड़ी सूखत पिट्ठी बना लीजिए। फिर उडद की दाल को हल्का सुखाकर पिट्ठी बना लीजिए। (३) इन दोनों दालों की पिट्ठी को मिलाकर उसमें स्वाद के अनुसार नमक मिला दीजिए और इन्हें लगभग ८-१० घंटे के लिए रख दीजिए ताकि पिट्ठी में थोड़ी खटास आ जाए। (४) अब पिट्ठी में थोड़ा पानी डाल दीजिए ताकि वह थोड़ी पतली हो जाए। इसे अब इडली वाली कटोरियों में डाल दीजिए। (५) अब कुवर में थोड़ा पानी गम करके इसमें इडली की कटोरियों को डाल दीजिए और लगभग आधा घंटा या आधे घंटे से ऊपर भाप द्वारा पका लीजिए। (६) इडलियों को ठंडा करके चाकू या छुरी की सहायता से चारों तरफ सुरक्षित निकाल लीजिए। इडली के छोटे छोटे टुकड़े काट लीजिए और संडविच बना लीजिए। इसे हरी चटनी के साथ परोसें।

## चावल

## Rice

भारत में चावल, गेहूँ के समान, कई क्षेत्रों में प्रमुख भोजन के रूप में उपयोग में आता है। इसकी एक हज़ार से ऊपर बनाने की विधियाँ देश में प्रचलित हैं। दक्षिण भारत में चावल से बने हुए अनेक व्यंजन प्रातराश (नाश्ता), दोपहर और रात्रि-भोजन के रूप में व्यवहार में आते हैं। चावल को सादा तथा तलकर—दोनों प्रकार से पकाया जाता है। पुलाव को छुट्टी के दिन या किसी त्यौहार पर अतिथियों का मिलाने के लिए बहुधा बनाया जाता है। खिचड़ी और भात चावल को अन्य विधियाँ हैं।

चावल का अनेक किस्में हमारे यहाँ पाई जाती हैं। बासमती चावल सबसे श्रेष्ठ माना जाता है। चावल खाने की परम्परा हमारे देश में पुरानी है। सन् १५४० में मलिक मुहम्मद जायसी ने अपने काव्य 'पद्मावन' में छब्बीस प्रकार के चावलों के व्यंजनों का उल्लेख किया है।

सादे उबले चावल दक्षिण भारत, बंगाल एवं असम में परोसे जाते हैं। पुलाव खाने की प्रथा पारसी लोगों से आई है, जो कि अब सारे देश में प्रचलित है। चावल शुभ माना जाता है, इसलिए इसे पूजा में भी प्रयोग में लाते हैं। वस्तुतः यह है भी बड़ा सात्त्विक आहार, चाहे इसे नमकीन बनाया जाए या मीठा।

आप किसी भी विधि से चावल पकाए हमेशा इसे पानी में भिगोकए साफ कीजिए और कम-से-कम तीन बार पानी में धोकर निरानिए ।

चावल पकाने के सबध में एरु बात ध्यान देने योग्य है, यह कि पतीले में चावल बनाए तो प्राय चावलो से दुगुना पानी पटेगा । यदि आप कुकर में पकाए तो आपके चावलो के वजन के समान पानी, या डेढ गुना पानी डालना चाहिए ।

खिचडी में पानी दाल-चावल से ढाई गुना डाल सकती हैं । जितना पानी डालना हो, एक-साथ ही डाल दें । यदि आप पानी बार-बार डालेंगी तो व्यजन उतना स्वादिष्ट नहीं बनेगा ।

# चावल के व्यजन

## (१) सादा चावल (गुजराती)

सामग्री

३०० ग्राम दासमती चावल, ६०० ग्राम पानी नमक  
स्वादि के अनुसार ।

विधि—(१) बतन में पानी उबालकर चावल तथा नमक डाल  
दीजिए । बतन को ढक्कन से ढक लीजिए । (२) तब आंच पर  
रखकर बतन में भाप बनने दें । (३) जब चावल पक जाए तो झगीठी  
से उतारकर थोड़ी देर यो ही रखा दें ताकि चावलो में कनी न रहे ।  
फिर ढक्कन उतारकर परोसें ।

## (२) खटटे चावल

सामग्री

५०० ग्राम चावल, १ किलो दूध, २५० ग्राम घी,  
मात्रानुसार नमक, केसर, नींबू का रस ।

विधि—(१) पत्तीली में पानी उबाल लीजिए । अब उसमें  
चावल तथा आधा घी से नमक डाल दीजिए । जब चावल आधे गल  
जाए तो उनका पानी निकालिए । (२) अब चावलो में नींबू का  
रस मिला दीजिए । जब कनी गलने को बच जाए तो चावलो को  
आंच से उतारकर बारीक कपड़े पर फैला दें जिससे कि चावलो का  
पानी निकल जाए । (३) जब चावल ठण्डे हो जाए तो मिट्टी की  
हाडी को आंच पर चढाइए । जब हाडी अच्छी तरह गर्म हो जाए  
तो उसमें चावलो को डाल दीजिए । साथ ही ऊपर से दूध घी तथा  
पिसा केसर डालकर ढक दें ।

अब खटटे चावल तैयार हैं ।

### (३) पारसी चावल

सामग्री

२०० ग्राम चावल, १०० ग्राम धी, २ टुकड़े दालचीनी,  
१ टुकड़ा प्याज, १ बड़ा चम्मच चीनी, ५ लॉग, ५  
काली मिर्च (दाने), ३ बड़ी इलायची ।

विधि—(१) पत्तीली में चीनी की चाशनी बनाइए । हल्की  
लाल हो जाने पर उतार लीजिए । (२) अब चाशनी में काली मिर्च  
(साबुत), बड़ी इलायची (साबुत), दालचीनी (साबुत), कटा प्याज  
तथा धी डालिए । अब प्याज हल्का लाल हो जाए तो चावल डाल-  
कर कुछ समय तक भूतिण । (३) अब मिश्रण में पानी तथा नमक  
मिलाइए । बतन को ढक्कन से बद करके आंच को तंदुल कर दीजिए ।  
जब चावल गल जाए तो आंच पर से उतार लें ।

### (४) फीके चावल

सामग्री

१ गिलास चावल ३ गिलास पानी ।

विधि—(१) चावल को अच्छी तरह साफ कीजिए । फिर  
चावल को दो-तीन बार खुले पानी में धोइए । (२) साथ ही पत्तीली  
में चावल के साथ पानी डालकर आंच पर चढ़ा दीजिए । (३) जब  
चावल गल जाए तो चावला का पानी अलग कर लीजिए । अब  
चावल तयार है ।

चावला को माड़-म बड़े पोष्टिक तत्व होते हैं । उसे फेंकना  
नहीं चाहिए । यदि आप चाहे तो उससे आटा गूथ सकती हैं ।

### (५) जीं फे चावल

सामग्री

६०० ग्राम जीं, ४०० ग्राम दूध स्वाद के अनुसार  
चीनी ।

विधि—(१) जो के छिनके उतारकर उन्हें मोटा-मोटा पीस लीजिए। अब उन्हें किसी चीज के द्वारा फटककर बड़े-बड़े टुकड़े एक तरफ लीजिए। अब जो के चावल बन गये। (२) टुकड़ों को पानी में उबालिए। जब टुकड़े पक जाएँ तो उनसे माँड निवाकर फेंक दीजिए। (३) अब धूलग बतन में धीरे धीरे करके उसमें चावल मिला दीजिए और कुछ देर तक धीमी आँच पर रखकर पकाएँ। जब चावल धिल जाएँ तो उन्हें दूध तथा चीनी के साथ परोसिए।

## VI पुलाव

### Pulau Rice

#### (१) आलू वाला पुलाव

सामग्री

२०० ग्राम आलू, ४०० ग्राम चावल, थोड़े-से तेज पत्ते, लींग, इलायची, दालचीनी, स्वादानुसार नमक, १०० ग्राम घी।

विधि—(१) आलू छीलकर काट लीजिए तथा टुकड़ों को धीरे में भून लें। (२) चावलों को पानी में भिगोकर रखें। (३) पत्तीली को आँच पर रखकर घी डालिए। भाँय में लींग, बड़ी इलायची, तेज पत्ते तथा दालचीनी डालकर भून लीजिए। (४) जब मसालों का रंग बदल जाएँ तो उसमें आलू तथा चावल डालकर पानी तथा नमक डालिए। जब पानी थोड़ा सा रह जाएँ तो नमक मिलाएँ, पुलाव लगभग तैयार है। पक जाने पर आँच से उतारकर ढक्कन से ढककर रख दीजिए। थोड़ी सी देर में परोसिए।

#### (२) बेंगन का पुलाव

सामग्री

४०० ग्राम चावल, १०० ग्राम बेंगन, आवश्यकतानुसार घी, जीरा, हींग, घनियाँ, गरम मसाला, मात्रानुसार हल्दी,

मिर्चें प्याज, नमक, भ्रमचूर ।

विधि—(१) चावलो को साफ करके धो लीजिए तथा उनको पानी में भिगोकर रखें । (२) जब चावल फूल जायें तो पत्तीली में धी गम करके जीरा, हींग तथा प्याज से छौंक दीजिए । (३) फिर पिसी हल्दी, धनिया, मिर्च और गम मसाला डालकर भूलिए । जब मसालो का रंग लाल हो जाए तो चावलो को मिश्रण में डाल दीजिए । अब चावलो को भी हल्का भूनकर नमक तथा पानी डाल कर ढक दीजिए । (४) अब बंगन को धी म तलकर पत्तीली में रस दीजिए और भ्रमचूर डालकर मिलाइए । (५) जब चावल अच्छी तरह गल जाए तो बगन डालिए । अब धीमी आंच पर हाडी रखकर फिर से चावलो को पका लें । फिर उतारकर थोड़ी दर बाद ढक्कन उतारकर परोसें ।

### (३) वांगी भात (मराठी पुलाव)

सामग्री

१ कटोरी चावल, आधा चिलो छोटे बगन, ३ दाने लोंग, ३ दाने मूंगफली, थोडा-सा कद्दूकश नारियल, पाच बड़े चम्मच धी, १ बड़ा प्याज, थोड़ी-सी राई, जीरा, लाल-मिर्च, १ चाय का चम्मच लससस, मात्रानुसार पिसी हल्दी सहसुन, थोड़ी-सी दालचीनी ।

विधि—(१) वांगी भात का अर्थ है बगनवाला भात । (२) राई, जीरा सात मिर्च, लोंग, हल्दी लससस आदि को बगन में भरिए । (३) अब प्याज काटकर तलिए । साथ ही प्याज में बगन भी डाल दीजिए । (४) अब चावलों को भूनिये । जब चावल गल जाए तो सब्जी के साथ चावलो को गलाइए । (५) अब दालचीनी, मूंगफली के दाने, सहसुन तथा काली मिर्च को पीसकर चावलो में डाल दीजिए । (६) जब वांगी भात बन जाए तो नारियल को कद्दूकश करके उसपर छिड़क दें ।

## (४) टमाटर का पुलाव

सामग्री

३०० ग्राम चावल, १०० ग्राम टमाटर, ५० ग्राम आलू, आवश्यकतानुसार तेजपत्र, इलायची, प्याज, अदरक, ५० ग्राम घी, इच्छानुसार नमक।

विधि—(१) चावलों को भिगोकर रखें। (२) आलू उबालकर उसके दो-दो टुकड़े कर लीजिए। (३) अब किसी पत्तीली को आंच पर चढ़ाकर घी डाल दीजिए और तेजपत्र तथा इलायची का छौंक लगा दें। लाल हो जाने पर पिसा अदरक, बटा प्याज डालकर भून लीजिए। (४) अब उसमें चावल तथा आलू को भूनकर पानी तथा नमक डाल दीजिए। जब तीन बनी क्षेप रह जाए तो टमाटर को डालकर ढक दीजिए। पक जाने पर उतार लीजिए।

## (५) गोभी का पुलाव

सामग्री

४०० ग्राम चावल, २०० ग्राम गोभी, १०० ग्राम घी, मात्रानुसार हींग, जीरा, राई हल्दी, इच्छानुसार शक्कर, नीबू का रस, स्वादानुसार नमक, करी-पत्ता।

विधि—(१) चावलो को पकाकर रखिए। (२) अब एक कड़ाही में घी गम करके जीरा, हींग, राई के छौंक से गोभी को भी छौंक लीजिए। गोभी छौंककर हल्दी तथा नमक डाल दीजिए। छौंक में करी-पत्ता भी डालिए। (३) जब गोभी पक जाए तो पके धावनों को मिलाकर अच्छी तरह भून दीजिए। (४) यदि अधिक स्वादिष्ट बनाना हो तो थोड़ी-सी शक्कर तथा नीबू का रस भी मिला सकती हैं।

## (६) नमकीन तिरगा पुलाव

सामग्री

२५० ग्राम चावल, ७५ ग्राम घी, २० ग्राम अदरक,



१ ग्राम केसर, ५० ग्राम मलाई, एक एक गुच्छी पोदीना  
 और धनिया, एक छोटा चम्मच सूखा धनिया, २ प्याज,  
 इच्छानुसार वादाम, पिस्ता तथा किशमिर्ग ।

विधि—(१) सबसे पहले अदरक, हरे धनिये तथा पोदीने को  
 मित्राकर बहुत बारीक पीस लें । (२) उसमें २५ ग्राम घी तथा  
 पानी डालकर भून लें । फिर उसे एक बतन में निकालकर अलग  
 रख लें । (३) अब प्याज काटकर २५० ग्राम मि० लि० पानी में  
 डालकर उबालिए । जब प्याज उबल जाए तो उनका अक निका-  
 लिए । (४) एक पनीले में घी डालकर चावल में प्याज का अक  
 मिलाकर भूनें । (५) फिर उसमें पानी डालकर पकाइए । एक बनी  
 रह जाने पर आंच से उतार लें । (६) अब मलाई में केसर घालें ।  
 मलाई गाढी हो तो उसमें थोड़ा-सा दूध मिला दें । (७) फिर  
 टिछली देगची में घी डालकर पके हुए चावल डाल लें । ऊपर से  
 पोदीना तथा धनिया डाल दें । (८) अब इसपर एक तह चावल  
 की लगाए और मलाईवाला केसरी दूध छिड़क दें । अब धीमी  
 आंच पर पकायें । परोसने से पहले ऊपर से वादाम, पिस्ता तथा  
 किशमिर्ग छिड़क दें ।

### (७) बेसनवाला पुलाव

सामग्री

२०० ग्राम बेसन, २५० ग्राम चावल श्रावश्यकता  
 नुसार जीरा, धनिया, हींग, शक्कर, हरा धनिया तेल,  
 स्वादानुसार गम मसाला नमक, मिर्च (पिंती), इच्छा  
 नुसार किशमिर्ग बीजू ।

विधि—(१) चावलों को पका लीजिए । ध्यान रहे कि चावल  
 खिले लिये रहें । (२) बेसन में नमक हींग मिर्च तथा जीरा  
 डालिए तथा बेसन को मोहन देकर गूँथ लें । (३) अब बेसन के  
 रोल बनाइए । जब सभी रोल तयार हो जाएँ तो उन्हें गम पानी

मे पाच मिनट तक उबालिए । (४) उबल जाने पर उनके छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिये । (५) अब किसी बतन मे तेल गम कर लीजिए । जब तेल अच्छी तरह गर्म हो जाए तो उसमे जीरा, साबुत गम मसाला तथा राई का छौंक देकर बेसन के उन टुकड़ो को डाल दीजिए । (६) जब टुकड़े भुन जाएँ तो उसमें हल्दी डाल दीजिए । अब टुकड़ो का रंग बदल जाने तक आंच पर भूलिए । (७) फिर घनिया, नमक, मिच और दही के साथ भूनते रहिए । (८) जब मसाले तेल छोडने लगे तो आंच धीमी करके उसमे उबले हुए चावल डालिए । अब धीरे धीरे कलछी से चलाते रहे । (९) अब उसमे शक्कर व नीबू डाल दीजिए । थोडी देर के बाद आंच पर से उतारकर ऊपर से हरा घनिया, वाजू तथा किशमिश आदि डाल दें । अब पुलाव तैयार है ।

### (८) मटरवाला पुलाव

सामग्री

२५० ग्राम मटर, ३०० ग्राम चावल, ६० ग्राम घी, स्वाद के अनुसार नमक, पिसी लाल मिच, मात्रा के अनुसार जीरा हल्दी, काली मिच, बारीक कटा घनिया, थोडा सा गम मसाला, सूखा घनिया, तेजपत्ता, हींग १ नीबू इच्छानुसार मेवा ।

विधि—(१) चावलोको आधे घण्टे के लिए पानी मे भिगोकर रखद । (२) अब मटर के दान निकाल लीजिए । अब पतीले मे घी गम करके जीरा इलायती हींग तथा तेजपत्ता वा छौंक लगाकर मटर के दाने डाल दीजिये । (३) मटर के दाने नर्म पड जाने पर मिश्रण मे चावल डाल दीजिए । (४) अब बाकी बचे सभी मसालो को मिश्रण मे डालकर धीमी आंच पर पकन दें । (५) चावल गल जाने पर मिश्रण म नीबू का रस मिला दीजिए । अब पुलाव तैयार है ।

## (६) मेथीवाला पुलाव

सामग्री

२०० ग्राम चावल, १०० ग्राम हरी मेथी, थोड़ा-सा अदरक, हरा धनिया, सूखा धनिया, जीरा, १ नीबू तथा हरी मिर्च, इच्छानुसार लाल मिर्च, वाली मिर्च, २ बड़ी इलायची, २ बड़े तेजपत्ते, स्वाद के अनुसार हींग, गम मसाला, नमक, ५० ग्राम घी।

विधि—(१) घी को गम करिए और उसमें इलायची, तेजपत्ता तथा जीरा भूजिए। (२) फिर उसमें बटी हुई मनी छोड़कर वाली मिर्च, हरा धनिया और गम मसाले को छोड़कर बाकी सब मसाले और नमक डाल दें। (३) जब मेथी में स सुगंध आन लगे तो भीगे चावलों को मिश्रण में डाल दीजिए और अदाजे से पानी डाल दीजिये। (४) जब चावल तैयार हो गये तो दारीक कटा धनिया ऊपर से छिड़क दें। (५) धनिया छिन्नकर नीबू निचोड़ दीजिए। (६) अब गम मसाला और काजी मिर्च डालकर पुलाव को कलछो की ढण्डी से हिला दीजिए। पुलाव तयार है।

## (१०) छानार पोलाओ (बंगाली)

सामग्री

३०० ग्राम चावल, १०० ग्राम पनीर, २०० ग्राम मटर, तजपात, लौंग, दालचीनी, इलायची चीनी, हरी मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) पनीर को छोटे-छोटे टुकड़े में काट लीजिए और घी में सात सात तल लीजिए। (२) मटर व हरी मिर्च को धलस भून लीजिए। (३) अब किसी अलग बर्तन में तजपात, दालचीनी, इलायची, लौंग डालकर तलें। इसी में चावल डालकर थोड़ी देर भून लीजिए। अब चावल में पानी डालें। साथ ही छिन्ने हुए मटर भी डाल दें। (४) पानी सूख जान पर पनीर के सात टुकड़े और

इलायची भी ढाल दीजिए। जब यह अच्छी तरह से पक जाए तो उतारकर ऊपर किशमिश छिड़क दीजिए।

### (११) हरे चनेवाली पुलाव

सामग्री

२५० ग्राम चावल, २०० ग्राम हरे चने, ४ बड़े चम्मच मूंगफली का तल, थोड़ा-सा हरा धनिया, २री मिच, स्वाद के अनुसार नमक हल्दी, १ चम्मच जीरा, १ चम्मच लाल मिच, १ चम्मच गम मसाला, १ कटोरी घी, २ तेजपत्ते।

विधि—(१) चावला को धाघे घण्टे तक पानी में भिगोकर रख दें। (२) पतिले में घी गर्म करके उसमें हींग, जीरा, तेजपत्ते का बघार देकर चने भून लीजिए। (३) जब चने भून जाए तो उसमें चावल ढाल दीजिए और अब बाकी बचे सभी मसाले तथा पानी ढालकर धीमी आँध पर पकाए। (४) अच्छी तरह पकने पर नीचू निचोड़कर ऊपर से हरा धनिया छिड़क दें। अब पुलाव तैयार है।

### (१२) हरे धनियेवाला पुलाव

सामग्री

२५० ग्राम चावल, ४० ग्राम घी, १ गुच्छा हरा धनिया, अन्दाजे से नमक, १ टुकड़ा दालचीनी, १ बड़ी इलायची, २ लोंग, २ काली मिर्चें।

विधि—(१) चावलों को साफ करके धा लें। हरे धनिये को धोकर बारीक काँ लें। (२) अब किसी पतिली में घी गर्म करके इलायची, लोंग तथा दालचीनी ढाल दीजिए। (३) फिर मिश्रण में धुले हुए चावल और नमक मिलाकर ३ मिनट तक भूलिए। (४) बतन में पानी ढालकर बतन को ढक्कन से ढक दें। (५) अब आँध

मध्यम करके पकाइए । अन्न चावल तयार हैं ।

इसी तरह आप मिश्रित सब्जी का पुलाव तथा चना-दाल का पुलाव बना सकते हैं ।

### (१३) मिश्रित सब्जियोंवाला पुलाव

सामग्री

२५० ग्राम चावल, ५० ग्राम गाजरें, १०० ग्राम मटर के दान, ७५ ग्राम सेम, ६० ग्राम वनस्पति, स्वाद के अनुसार नमक, ६ लॉग २ तेजपत्ता, २ टुकड़ा दालचीनी, ४ इलायची, १ छोटा चम्मच जीरा ।

विधि—(१) चावनों को माफ करके धो लीजिए । (२) पत्तीली में धो गम करके दालचीनी, इलायची, लॉग, तेजपत्ता और जीरा डाल दीजिए । (३) गाजर तथा सेम को काट लीजिए । (४) सब मसालों के मिश्रण में कटो सजिया तथा मटर के दाने डालकर भूलिए । फिर मिश्रण में धुले चावल तथा नमक मिलाकर भूलिए । (५) अब पत्तीली को ढक्कन से ढक दीजिए । आंच को तेज कीजिए । (६) जब चावल पक जाए तो आंच पर म उतारकर नीचे रख दें परंतु बतन से ढक्कन मत उतारिएगा । चावनों को २-३ मिनिट तक भाप में गाने दीजिए । गरम गरम परोसिए ।

### (१४) चना दालवाला पुलाव

सामग्री

२५० ग्राम चावल, १०० ग्राम चना दाल २ टुकड़े दान लीनी, ७० ग्राम घी, स्वादानुसार नमक, आधा चम्मच जीरा ४ लॉग २ बड़ी इलायची २ तेजपत्ता ।

विधि—(१) चना दाल को २ घण्टे के लिए पानी में भिगोकर रखें । (२) चावल माफ करके आध घण्टे तक भिगवें । अब मिश्रित सब्जियों के पुलाव की तरह बनायें ।

## (१५) एलशावम (मद्रासी पुलाव)

सामग्री

२ कटोरी चावल, १ बड़ा चम्मच उड़द की दाल, नमक, मिर्च स्वाद के अनुसार, २ बड़े चम्मच तिल, १ छोटा चम्मच राई, मीठी नीम के पत्ते थोड़े-से, घी या तेल तलने के लिए।

विधि—(१) चावलो को उबालकर ठण्डा कर लें। (२) उनमें तिल मिला दें और नमक डाल दें। (३) उड़द को घी या तेल में तल लें। फिर उसे राई और मीठी नीम के पत्तों के साथ मिला दें। मद्रासी पुलाव तैयार है।

## (१६) मटर का बजभत्ता

सामग्री

आधा किलो चावल, २०० ग्राम मटर के दाने, १ चम्मच लाल मिर्च, ३ चम्मच घी, २ चम्मच चीनी, ३ छोटे चम्मच जीरा, २ २ चम्मच घनिया व गम मसाला, ढाई चम्मच नमक, ४ दाने लोंग, २ बड़ी इलायची।

विधि—(१) चावलो को धोकर भिगो दें। (२) किसी पतली में घी गम करके चावल डाल दीजिए। फिर हल्की आंच पर चावलो को भून लीजिए। (३) जब चावल अच्छी तरह भून जायें तो उनमें मटर डालकर लोंग, जीरा, लाल मिर्च, चीनी, इलायची तथा नमक डाल दीजिए। (४) साथ ही मिश्रण में पानी भी डाल दीजिए। पानी, तल से डेढ़ इंच ऊपर होना चाहिए। अब उसमें गम मसाला डालकर पतली को ढक्कन से अच्छी तरह ढक दीजिये। पांच सात मिनट बाद चावल दबाकर देखिए। यदि चावल न गला हो और पानी कम हो तो गम करके और पानी डाल दीजिए। फिर ढक्कन उतारकर आंच तेज कर दीजिए। पक जाने पर उतार लीजिए।

## (१७) बटाट भात (मराठी पुलाव)

सामग्री

२५० ग्राम चावल, २०० ग्राम आलू, घाघे नींबू का रस, ३४ हरी मिर्च, एक प्याज तुलसी टुमा, नमक, मिर्च, गम मसाला स्वाद के अनुसार, धो डोबने दे लिए।

विधि—(१) चावली को धोकर पकाइए। (२) आलुओं को उबालिए। फिर छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। अब उनमें नमक और नींबू का रस मिला दीजिए। (३) सब्जे रुख बाटी हरी मिर्चों को गम धी में छाक लीजिए। अब इनमें फुतरे हुए प्याज डालकर दो-तीन मिनट तक हिनाइए। छोटे हुए मसाले सात मूरे पड जाए तो उसमें आलू के टुकड़े डाल दीजिए। साथ ही अब नमक, मिर्च और गम मसाला भी डाल दें। (४) अब उबले हुए चावल डालकर पांच मिनट तक धीमी आंच पर हिलाते रहिए। पक जाने पर चाहे तो तुलसी टुमा थोपरा भी डाल सकती हैं।

इस भात को 'चावल उपवरी' भी कहते हैं। आप चाहें तो (१) स्वाद और रंग बढ़ाने के लिए टमाटर भी डाल सकती हैं। (२) हल्दी भी डाल सकती हैं। (३) आप चाहें तो आलुओं की मात्रा घटाकर हरे मटर, हरे चन (छोलिया) भी डाल सकती हैं।

## VII खिचड़ी

### Rice & Lentils

#### (१) अरहर की खिचड़ी

सामग्री

३०० ग्राम अरहर की दाल, ३०० ग्राम चावल हल्दी, हींग, जीरा ताल मिर्च मात्रानुसार, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) चावल और दाल को मिलाकर साफ कर लीजिए।

(२) अब पतीली में डेढ़ लिटर पानी डालिए और आंच पर चढ़ा-  
इए। (३) जब पानी उबलने लगे तो उसमें हल्दी डाल दीजिए।  
फिर चावल तथा दाल को अच्छी तरह धोकर गम पानी में डाल  
दीजिए। ऊपर से नमक डालकर, पक जाने पर उतार लें। (४)  
इसके पश्चात् धो ग जीरा, हींग और लाल मिर्च का छौंक लगा  
दीजिए।

## (२) मूंग की खिचड़ी

सामग्री

२५० ग्राम चावल, २०० ग्राम छिलकेवाली मूंग की  
दाल, आवश्यकतानुसार हींग, जीरा, लाल मिर्च, हल्दी,  
इच्छानुसार धो, स्वादानुसार नमक।

विधि—(१) चावल तथा छिलकेवाली मूंग की दाल साफ कर  
लीजिए और धोकर घाली में फँसा दीजिए। (२) पतीली को  
आग पर चढ़ाकर अर्धसे पानी डाल दीजिए। (३) जब पानी  
उबल जाए तो दूसरी पतीली को आग पर चढ़ायें। उसमें धो डाल-  
कर हींग, जीरा, लाल मिर्च का छौंक लगाकर दाल-चावल अच्छी  
तरह मूल लीजिए। (४) अब गम पानी को मिश्रण में डालकर  
हल्दी तथा नमक भी डाल दीजिए। पक जाने पर उतार लीजिए।

## (३) उड़द की खिचड़ी

सामग्री

२५० ग्राम चावल, २५० ग्राम उड़द की दाल, हल्दी,  
पत्निया, मिर्च, हींग, जीरा आवश्यकतानुसार, नमक  
स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) चावल तथा दाल को धो लीजिए। (२) अब  
चावल-दाल को पतीली में डालकर अर्धसे पानी डालिए और



भाच पर चढ़ाइए। (३) घब उसमें नमक, मिच, हल्दी तथा घनिया डालकर पकने दीजिए। (४) पक जाने पर होंग तथा बीरे का छौंक लगा दीजिए। गर्म-गर्म परोसिए।

### (४) दम-खिचड़ी

सामग्री

५०० ग्राम पुराने चावल, ३०० ग्राम मूग की धुली दाल, १०० ग्राम दही, ५ ग्राम सफेद या काला जीरा, ३ ग्राम राई, थोड़ी-सी हींग तथा सूखा घनिया।

विधि—(१) चावलों को साफ धरके धो लीजिए। फिर राई, हींग तथा जीरे का छौंक तैयार करके उसमें चावल डाल दीजिए। (२) भूनने से लाल हो जाने पर चावल तथा दाल किसी बपड़े में बांध लीजिए। (३) अब एक बतन में पानी उबालकर, बतन पर बांस की पतली सीकें रख दीजिए। फिर सीको पर पोटली रखें कि कहीं से भाप न निकल सके। भाच तेज रखें। २० मिनट बाद पोटली को उतारकर खिचड़ी निवाल लीजिए। (४) फिर गम घी में लौंग, बड़ी इलायची, कुटी हुई दालचीनी डालकर भून लीजिए। अब मसाले में खिचड़ी डालकर भूलिए। भूनने से पहले खिचड़ी में दही डालिए। (५) भूनने के बाद उसमें देसरी रंग घोलकर मिखा दीजिए। अब पतली को धीमी भाच पर रखें। कुछ देर बाद ढक्कन उतारिए। फिर ३-४ मिनट तक खिचड़ी को भाप पर पकाए। अब खिचड़ी तैयार है।

### (५) सागू खिचड़ी (चटपटी)

सामग्री

२०० ग्राम साबूदाना, ४०० ग्राम मूगफली, २०० ग्राम भाजू, १ चम्मच जीरा, २ हरी मिच, थोड़ा-सा हरा

धनिया, ५०० ग्राम नारियल (कद्द्रकश), २ बड़े चम्मच घी ।

विधि—(१) घी गम करिए । फिर उस घी में मिर्च, जीरा तथा नमक मून लीजिए । (२) अब उत्तम साबूदाना, मूगफली और धालू कुचलकर अच्छी तरह से चलाइए और धीमी आंच पर पकाइए । कलछी से खूब एकसार कीजिए । (३) पक जाने पर ऊपर से हरा धनिया छिड़क दीजिए । लीजिए, चटपटी खिचड़ी तैयार है ।

### (६) लीलवानी खिचड़ी (गुजराती)

सामग्री

१ कटोरी चावल ६ लींग के दाने, थोड़ा सा अदरक,  
२ बड़े चम्मच चिरोजी, स्वाद के अनुसार नमक, आधा  
कटोरी किशमिश, २५० ग्राम सेम, थोड़ी-सी हींग,  
५ बादाम कुतरे हुए, (५) बड़े चम्मच घी ।

विधि—(१) घी को गम करके उसमें हींग, लींग तथा किश-  
मिश को तल लीजिए । (२) अब मिश्रण में चावल तथा सेम को लाने  
होने तक मूलिए । (३) अब पत्तीली में आधा इंच ऊपर तक पानी  
ढालकर उसमें सारी सामग्री मिलाकर धीमी आंच पर पकाइए ।  
(४) पक जाने पर आंच पर से उतारकर भाप में गलने दीजिए ।

### (७) मटर की खिचड़ी

सामग्री

५०० ग्राम पुराने चावल, ५० ग्राम घी, थोड़ी-सी राई,  
जीरा, हींग, गम मसाला, १ लाल मिर्च (साबुत), १५०  
ग्राम मटर के दाने, स्वाद के अनुसार नमक ।

विधि—(१) घी में जीरा, राई, हींग तथा साबुत लाल मिर्च  
का छौंक दीजिए । (२) चावलो को धोकर अच्छी तरह मूने  
लीजिये । थोड़ा सा पानी भी ढाल दीजिए जिससे कि चावल गत

जाए । (३) जब चावल गलने में दो कनी शेष रह जाए तो उसमें भटर के दाने, गम मसाला तथा नमक डालकर भाच धीमी कर दीजिए । जब पक जाए तो परोसिए ।

## दलिया एवं भात

### (१) गेहूँ का दलिया

सामग्री

२०० ग्राम दलिया (गेहूँ), ५०० ग्राम दूध, मात्रानुसार चीनी, थोड़ा-सा घी तथा नमक, इच्छानुसार इलायची, थोड़ा-सा केसर ।

विधि—(१) यदि किसी बीमार या बच्चे को दलिया खिलाना हो तो दलिये को पहले पानी में नमक डालकर उबाल लेना चाहिए । (२) जब गल जाए तो भाच पर से उतार लीजिए । (३) खाते समय दलिये में दूध तथा चीनी मिलाकर खाएँ । (४) यह दलिया सामान्य पर भीठे चावलों की तरह ही बनाया जाता है । (५) इसमें इलायची, केसरी रंग, बादामी रंग आदि डालते हैं ।

### (२) गेहूँ का भेवेदार दलिया

सामग्री

१ कप दलिया, दूध आवश्यकतानुसार, बादाम, किश-मिर्ग थोड़ा सा, चीनी इच्छानुसार ।

विधि—(१) बटाही में घी डालकर उसमें दलिया डाल दीजिए और धीमी भाच पर थोड़ी देर भूलिए । जब दलिया अच्छी तरह से भून जाए तो नीचे उतार लीजिए । (२) अब किसी और बर्तन में पानी डालकर उसे अच्छी तरह उबालिए । अच्छी तरह से उबल जाने पर दलिया डाल दीजिए और हिलाइए । (३) थोड़ी

देर बाद जब दलिया उबल जाए तो नीचे उतारकर उसमें चीनी, किशमिश, बादाम तथा दूध डालकर हिलाए। दलिये को गम गम परीमिए। यह दलिया बहुत स्वादिष्ट बनता है।

### (३) सादा भात

सामग्री \*

४०० ग्राम चावल, १०० ग्राम दूध, १०० ग्राम घी, १ बड़ा चम्मच चीनी, थोड़ा सा नमक।

विधि—(१) चावलो को पानी में भिगो दीजिए। अब १ किला पानी भाच पर उबलने के लिए रख दीजिए। (२) पानी उबल जाने पर उसमें चावल डालकर थोड़ा-सा नमक डाल दीजिए। (३) जब चावल गल जाए तो दूध में चीनी डालकर चावलो पर छिड़क दीजिए। (४) ऊपर से घी डालिए तथा कलछी की डण्डी से हिला दीजिए। (५) अब भाच घोमी करके घी डाल दीजिए। मीजिए, सादा भात तैयार हो गया।

### (४) गाजरवाला भात

सामग्री

२५० ग्राम गाजर, २०० ग्राम जौ का भाटा।

विधि—(१) गाजरें छीलकर कद्दूकश कर लीजिए। गाजरों का बीचवानी नील (सख्त भाग) निकाल लीजिए। (२) थोड़ा कद्दूकश की हुई गाजरो को ५ मिनट तक गम पानी में रलिए। (३) जब उबल जाए तो जौ का भाटा मिला दीजिए। (४) भाटा डालकर एक बार फिर पका लीजिए। अब कलछी से सूय चनाइए। (५) इसे वासा करके दही के साथ म्नाइए।

### (५) बाजरेवाला भात

सामग्री

२०० ग्राम बाजरा स्वादानुसार दूध।

विधि—(१) बाजरा साफ करके भन्धी तरह हमामदस्ते में कूटकर उसका छिलका उतारिए। (२) भब बाजरे को भन्धी तरह धोकर पानी में भात की तरह पकाइए। इसका भात थोड़ी-सी देर में पक जाता है। यह पानी अधिक पीता है। इसे धलाते रहना चाहिए ताकि यह बतन के तले से चिपकने न पाए। इसे बहुत सावधानी से पकाना चाहिए। (३) जब भन्धी तरह पक जाए तो घ्राच पर से उतार लीजिए। भब बाजरेवाले भात को पर्याप्त दूध के साथ परोसिए। यह बहुत ही स्वादिष्ट होता है। पश्चिम के रहनेवाले इसे कढ़ी के साथ भी परोसते हैं।

### (६) सूजी का भात

सामग्री

१ कप सूजी, १ बड़ा भालू, १ लॉग, २ हरी मिर्चें, २ चम्मच बारीक कटा हरा धनिया, २ चम्मच चूरा नारियल घोटा सा नींबू का रस, १ चम्मच तेल, ६ साबुत काली मिर्च १ तेजपत्ता, छोटा टुकड़ा भदरक, पीने दो कप पानी, स्वादानुसार नमक, १ बड़ा चम्मच तेल।

विधि—(१) सूजी को कड़ाही में भून लीजिए। (२) भालू छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े करिए। (३) भब तेल गर्म करके उसमें काली मिर्च, तेजपत्ता, हरी मिर्च, भदरक, भालू तथा लॉग डालिए। (४) भब मिश्रण को तीन मिनट तक मदी घ्राच पर पकाइए। फिर पानी नमक तथा सूजी डालकर पकाइए। (५) पानी के सूख जाने पर नींबू का रस हरा धनिया, तथा नारियल का चूरा मिला दीजिए। लीजिए, सूजी का भात तैयार है।

### (७) दही भात (दक्षिण भारतीय)

सामग्री

५०० ग्राम चावल, २५० ग्राम दही २५० ग्राम दूध,

१००० ग्राम पानी, इचभर अदरक का टुकड़ा, थोड़ी-सी राई, मीठी नीम की पत्तिया, हींग, हरी मिर्च, १ कच्चा आम, ३५ ग्राम मूंगफली का तेल, स्वाद के अनुसार नमक ।

विधि—(१) चावलो को साफ करके धो लीजिए । फिर कुछ देर तक पानी में भिगोकर रखिए । (२) अब पत्तीली में चावल डालकर उसमें दुगुना पानी डालिए । जब चावल पक जाए तो पत्तीलों को भाग पर से उतार लीजिए । सभी पत्तीली का ढक्कन मत खोलिए । चावलो को ३-४ मिनट तक भाप में पकने दीजिए । (३) पत्तीली में तेल गम करके राई तथा हींग को भून लीजिए । अब पत्तीली में मीठी नीम के पत्ते डाल दीजिए । (४) फिर दही को फेंटकर नमक मिलाइए । मिर्च तथा अदरक को काटिए । आम को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए । अब सभी कटे पदार्थों को दही में मिलाइए । (५) अब दही के मिश्रण में चावल डाल दीजिए । फिर सारे मिश्रण में दूध डालकर अच्छी तरह हिना दीजिए ।

## विविध व्यजन

Various Recipes

X रायते

Curd (Yogurt)

दही आजकल पूरे ससार में अच्छे स्वास्थ्यप्रद भोजन के रूप में मान्यता प्राप्त कर चुकी है। ससार के अनेक विकसित देशों में, जहाँ लोग स्वस्थ और दीर्घ आयु जीते हैं, दही अनेक रूपों में उनके भोजन का अंग बन चुकी है। यह भोजन के साथ सादी भी ली जा सकती है। इसके असह्य रायते भी तैयार किए जा सकते हैं। यहाँ आपको साधारण रायते के साथ-साथ ऐसे भी रायते बनाने की विधियाँ मिलेंगी जिन्हें आपने चखा तक न होगा। नये नये रायते बनाकर उनका अनोखा स्वाद लीजिए।

## (१) भुरते का रायता

सामग्री

२५० ग्राम गोल बेंगन, नमक, मिर्च, मुना जीरा, मुनी  
हींग स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गोल बेंगन लेकर भून लीजिए। मुनने पर उसे  
बो लें, फिर हाथ से मसल लीजिए। (२) दही को फेंककर उसमें

मसले हुए बंगन डाल दीजिए। ऊपर से नमक, पिसी लाल मिर्च व पिसी काली मिर्च, मुना जीरा व भुनी हींग पीसकर उसमें डाल दीजिए, रायता तैयार है।

## (२) पुदीने का रायता

सामग्री

१ गुच्छी पुदीना, २५० ग्राम दही, नमक स्वाद के अनुसार, कालीमिर्च थोड़ी-सी, मुना-पिसा हुआ जीरा थोड़ा सा।

विधि—(१) पुदीने के पत्तों को धोकर उन्हें तोड़ लीजिए। (२) फिर दही को अच्छी तरह फेंट लीजिए और उसमें कुटा हुआ पुदीना डाल दीजिए। (३) अब दही को ठीक तरह से हिलाइए। जब पुदीना उसमें घुल मिल जाए तो नमक, काली मिर्च और मुना-पिसा जीरा मिलाकर अच्छी तरह हिलाइए। रायता तैयार है।

## (३) टमाटर-प्याज का रायता

सामग्री -

२ प्याज, २ टमाटर, २५० ग्राम दही, नमक स्वाद के अनुसार, काली मिर्च थोड़ी-सी, मुना व पिसा जीरा थोड़ा-सा।

विधि—(१) प्याज को छीलकर बारीक-बारीक टुकड़ों में काटिए। उसे नमक लगाकर थोड़ी देर के लिए रख दीजिए। (२) थोड़ी देर के बाद नमक-लगे प्याज को पानी में धो लें, ताकि प्याज का कड़वापन निकल जाए। (३) अब टमाटर को धोकर बारीक-बारीक टुकड़ों में काट लीजिए। (४) फिर दही को अच्छी तरह फेंटकर उसमें प्याज तथा टमाटर डालिए और उसे अच्छी तरह से हिलाइए। (५) अब नमक, काली मिर्च तथा मुना पिसा हुआ जीरा डाल दीजिए। प्याज और टमाटर का रायता तैयार है।



## (४) घिये का रायता

सामग्री

२५० ग्राम घिया, २५० ग्राम दही, नमक स्वाद के अनुसार, काली मिर्च थोड़ी सी, भुना-पिसा हुआ जीरा थोड़ा-सा।

विधि—(१) घिया धोकर तथा छीलकर कद्दूकश कर लें जिए। इसके बाद उसे उबाल लीजिए। (२) दही को अच्छी तरह फेंटकर उसमें उबले हुए घिये को खूब निचोड़कर मिला लीजिए। (३) फिर नमक काली मिर्च तथा जीरा स्वाद के अनुसार डालकर हिला लीजिए। लीजिए, घिये का रायता तैयार है।

## (५) बेसन की पकौड़ी का रायता

सामग्री

२५० ग्राम बेसन की पकौड़ी, २५० ग्राम दही, नमक स्वाद के अनुसार, काली मिर्च थोड़ी-सी, भूनकर पीसा हुआ जीरा थोड़ा-सा।

विधि—(१) बेसन की पकौड़ी को थोड़ी देर के लिए नमकीन पानी में भिगोकर रख दें ताकि वह नरम हो जाए। (२) फिर दही को अच्छी तरह फेंट लें। (३) अब बेसन की पकौड़ी को हल्का निचोड़कर तिकाल लें और उसे फेंटी हुई दही में डाल दें। (४) फिर उसमें नमक, काली मिर्च, पीसा हुआ जीरा डालकर अच्छी तरह हिलाए। रायता तैयार है।

## (६) आलू का रायता

सामग्री

२५० ग्राम आलू, २५० ग्राम दही नमक स्वाद के अनुसार, काली मिर्च थोड़ी सी भूनकर पीसा हुआ जीरा थोड़ा सा।

विधि—(१) घालू उबालकर प्रौर छीलकर उनको बारीक-बारीक टुकड़ों में काट लीजिए। (२) दही को अच्छी तरह फेंटकर उसमें घालू के बारीक-बारीक टुकड़े डाल दें। (३) फिर दही में नमक, काली मिच डाल दें प्रौर अच्छी तरह से हिलाए। स्वाद के अनुसार उसमें थोड़ा-ना पिमा हुआ जीरा डाल दीजिए। लीजिए, रायसा तयार है।

### (७) खीरे का रायसा

सामग्री

२५० ग्राम खीरा, २५० ग्राम दही, नमक स्वाद के अनुसार, काली मिच थोड़ी-भी, मुना पीस डाल कर थोड़ा सा।

विधि—(१) खीरा धोकर व छीलकर, अच्छे से धुएँ। इसके बाद उसे अच्छी तरह निचोड़ दें। (२) उसे अच्छी तरह फेंटकर उसमें निचोड़ा हुआ जीरा डाल दें। फिर अच्छी तरह हिलाइयें। (३) नमक और काली मिच डाल कर स्वाद के अनुसार पिमा हुआ जीरा डाल दें। इस खीरे का रायसा तयार है।

## (६) पालक का रायता

सामग्री

२०० ग्राम दही, १०० ग्राम पालक, ३ हरी मिर्च, नमक स्वाद के अनुसार, १ छोटा चम्मच जीरा, डेढ़ छोटा चम्मच राई, १ छोटा चम्मच मेथी, २ साबुत लाल मिर्च, १५ ग्राम तेल।

विधि—(१) पालक को धोकर उबाल लें। अब हरी मिर्च के छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। (२) दही को अच्छी तरह से मथ लें और इसमें उबली हुई पालक, कटी हरी मिर्च के छोटे-छोटे टुकड़े मिला लें। फिर इसमें नमक डाल दें। (३) अब गर्म तेल में लाल मिर्च राई, जीरा, मेथी डालकर छोक दें। पालक का रायता तयार है।

## (१०) अकुरित मूग का रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, ५० ग्राम अकुरित मूग, पिसी काली मिर्च इच्छानुसार, मुना पिसा जीरा स्वाद के अनुसार, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) साबुत मूग को अच्छी तरह से साफ कर एक रात के लिए भिगो दीजिए। (२) अगले दिन साबुत मूग को गीले सौलिये में एक रात के लिए रख दीजिए। (३) साबुत मूग के अकुरण निकल आयेंगे। (४) इस अकुरित मूग को पांच मिनट भाप में पका लीजिए। (५) दही को अच्छी तरह से फेंटकर इसमें अकुरित मूग मिला दीजिए। इसके ऊपर नमक पिसी काली मिर्च, पिसा मुना जीरा डाल दीजिये। लीजिये, अकुरित मूग का रायता तयार है।

## (११) मूगफली का रायता

सामग्री

१५० ग्राम दही, ३० ग्राम मूगफली, नमक स्वाद के अनुसार, पिसी वाली मिर्च थोड़ी-सी, भुना-पिसा जीरा थोड़ा सा।

विधि—(१) मूगफली को तवे पर भूनकर उसका लाल छिलका उतार लीजिए। (२) मूगफली के दो दो टुकड़े कर लीजिये। (३) दही को अच्छी तरह से फेंट लीजिए और इगमे नमक पिसी काली मिर्च, भुना, पिसा जीरा डाल दीजिये। लीजिए रायता तैयार है।

## (१२) धनिये का रायता

सामग्री

१०० ग्राम हरा धनिया, २५० ग्राम दही, नमक स्वाद के अनुसार, काली मिर्च थोड़ी-सी, भुना पिसा जीरा थोड़ा-सा।

विधि—(१) हरे धनिये को धोकर, काटकर सिल पर पीस लीजिए, फिर दही को अच्छी तरह से फेंट लीजिए। (२) सब पीसा हुआ धनिया दही में डाल दीजिये। (३) ऊपर नमक, काली मिर्च, भुना पिसा जीरा डाल दीजिए। लीजिए, सब धनिये का रायता तैयार है।

## (१३) ककड़ी का रायता

सामग्री

२०० ग्राम ककड़ी, २५० ग्राम दही, नमक स्वाद के अनुसार, काली मिर्च थोड़ी-सी, भुना-पिसा जीरा थोड़ा-सा।

विधि—(१) अच्छी व फोमल ककडी घोरकर कटूकश कर लीजिए। (२) घब दही को मथकर उसमें नमक, पिनी काली मिर्च व मुना तथा पिना जीरा डालकर ककडी भी मिला दीजिए। आप चाहे तो हींग भी, भूनकर व पीसकर डाल दीजिये।

### (१४) बयुए का रायता

सामग्री

२०० ग्राम बयुआ, १५० ग्राम दही, नमक स्वाद के अनुसार, काली मिर्च थोड़ी-थी, मुना पिना जीरा थोडा-सा।

विधि—(१) बयुए को घोरकर उस कग पानी में उवालिए। जब उबल जाए तो नीचे उतारकर ठण्डा कर लीजिए। (२) घब दही को फेंटकर रख लीजिए। फिर बयुए को निचोडकर उसे सिल पर पीसकर दही में मिला दीजिए। (३) नमक, काली मिर्च तथा मुना पिना हूमा जीरा डाल दीजिए। चाह तो हींग का बंधार भी दे सकती हैं।

### (१५) बंगन का रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, १ गोल छोटा बगन, शकर इच्छा नुसार, राई हरा धनिया पुदीना जीरा थोडा-सा, तेल तलने के लिए, नमक, लाल मिर्च, काली मिर्च, मुना पिना जीरा स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) हरा धनिया तथा पुदीना घोरकर धारीक-धारीक काट लीजिए। (२) घब बगन को घाकर छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए। बटाही में तेल को गरम कीजिए और उसमें कटे बगन के टुकड़ा को हल्का भूरा भूरा तल लीजिए। (३) घब दही को मथी तरह मथ लीजिए और इसमें तले हुए बंगन डाल दीजिए।

इसके ऊपर नमक, लाल मिर्च, पिसी काली मिर्च, भुना-पिसा जीरा स्वाद के अनुसार डाल दीजिए। (४) अब थोड़े-से तेल में राई और जीरा भून लीजिए और दही में उसका बघार करें, भिर शक्कर को बारीक पीसकर उसमें मिला दीजिए। रायता ज्यादा मीठा नहीं होना चाहिए। पहले से बटा हुआ पुदीना व धनिया इसके ऊपर फेंका दीजिए। बगन का रायता तैयार है।

### (१६) बूंदी का रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, १०० ग्राम बूंदी, नमक (काला-सफेद) इच्छानुसार, पिसी काली मिर्च व भुना पिसा जीरा स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) बूंदी को ४५ मिनट के लिए भिगो दीजिए। (२) अब दही को अच्छी तरह मथ लें और थोड़ा सा पानी डाल दें। (३) अब बूंदी को हल्का-हल्का निचोड़कर दही में डाल दीजिए और अच्छी तरह से हिलाइए। बाद में इसके ऊपर काला या सफेद नमक इच्छानुसार डालकर, ऊपर से पिसी काली मिर्च व भुना पिसा जीरा डाल दीजिए। बूंदी का रायता तैयार है।

यदि आप चाहें तो रायते में बधुमा उबालकर भी डाल सकती हैं। कुछ लोग बधुए की जगह धनिया और पुदीना पीसकर रायते में डालना पसंद करते हैं। इससे रायता और स्वादिष्ट हो जाता है।

### (१७) राईवाला रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, १०० ग्राम बूंदी, नमक, पिसी काली मिर्च व भुना पिसा जीरा स्वाद के अनुसार, आधी चम्मच राई पिसी हुई, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) दही को अच्छी तरह फेंट लीजिए । दूदी को भिगोकर हल्का निबोडकर दही में मिला दीजिए और हिला दीजिए । (२) भ्रव राई को गर्म घी में छोंक लगा दीजिए और दही डालकर ऊपर से नमक, पिसी काली मिर्च, मुना पिसा जीरा स्वाद के अनुसार डाल दीजिए ।

दूदी की तरह ही मोटे मोगरे का रायता भी बनाया जाता है ।

### (१८) शाही रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, गुलाब-जल थोड़ा-सा, पिसी काली मिर्च व मुना पिसा जीरा इच्छानुसार ५० ग्राम चमनवाला भ्रगूर, १ बड़ा चम्मच शहद, छोटी इलायची, काला नमक स्वाद के अनुसार ८ ।

विधि—(१) दही को फेंटकर थोड़ा गुलाब-जल व पानी डालकर थोड़ा पतला कर लीजिए । (२) भ्रव इसमें चमनवाला भ्रगूर डाल दीजिए । (३) इसमें एक बड़ा चम्मच शहद डाल दीजिए । (४) फिर छोटी इलायची, काला नमक स्वाद के अनुसार डाल दीजिए और ऊपर से पिसी काली मिर्च व मुना पिसा जीरा डाल दीजिए । यह रायता स्वाद में मनोसा होता है ।

### (१९) सीताफल का रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, १५० ग्राम सीताफल, नमक, पिसी काली मिर्च, मुना पिसा जीरा स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) दही को अच्छी तरह मथ लीजिए । (२) सीताफल का छिलका उतारकर सीताफल के ऊपर का गूदा निकाल लीजिए । भ्रव सीताफल को बंदूकन कर लीजिए और उबान

दीजिए। (३) फिर उबला हुआ सीताफल पानी में से निकालकर गम लीजिए और दही में मिला दीजिए। फिर स्वाद के अनुसार नमक, पिसी काली मिर्च, मूना पिसा जीरा डाल दीजिए।

अगर आप चाहें तो राई का छौंक लगाकर रावते में डाल सकते हैं।

## (२०) दाल के दही-बड़े

सामग्री

२५ ग्राम मूंग की दाल, ५० ग्राम उड़द की दाल, ८ दाने किशमिश, १५ ग्राम बेसन, तेल तलने के लिए, ४०० ग्राम दही, १ हरी मिर्च, १ छोटा टुकड़ा अदरक, नमक, पिसी काली मिर्च, मूना पिसा जीरा इच्छानुसार।

विधि—(१) दोनों दालों को अलग अलग अच्छी तरह साफ करके अलग अलग भिगो दीजिए। भीगी हुई दालों को अच्छी तरह सिल पर पीसकर मिला लीजिए और इसमें बेसन भी मिलाकर अच्छी तरह फेंट लीजिए। (२) फिर नमक, चारोंक कटी मिर्च, अदरक और किशमिश मिला दीजिए। (३) अब बड़ाही में तेल गम कीजिए। हाथ पर थोड़ा सा पानी लगाकर बड़ा बना लीजिए और गम तेल में डालकर तल लीजिए। बड़े निकालकर हल्के गर्म पानी में भिगो दीजिए। थोड़ी देर नम होना पर बड़े निकाल लीजिए। (४) दही को अच्छी तरह से फेंट लीजिए और इसमें बड़े डाल दीजिए। ऊपर से नमक, पिसी काली मिर्च, मूना पिसा जीरा डाल दीजिए।

## (२१) कच्चे केले के दही-बड़े

सामग्री

२०० ग्राम दही, २ कच्चे केले, १ डबलरोटी का टुकड़ा १ छोटा टुकड़ा अदरक, २ हरी मिर्च, तेल या



धी तलने के लिए, १ छोटा प्याज, नमक, पिसी काली मिच, मुना पिसा जीरा इच्छानुसार ।

विधि—(१) प्याज, घदरक, हरी मिच को बारीक-बारीक काट लीजिए । (२) अब कच्चे केले को उवालकर अच्छी तरह से मथ लीजिए । (३) डबलरोटी के टुकड़े को पानी में भिगोकर हल्का निचोड़कर केले के मिश्रण में मिला दीजिए और इसमें नमक डालकर अच्छी तरह से हिलाए । (४) तेल या घी को कड़ाही में डालकर गर्म कीजिए । ऊपर के सस्त मिश्रण के छोटे-छोटे बड़े बनाकर गम तेल या घी में तलकर पानी में भिगो दें । (५) दही को अच्छी तरह से मथ लीजिए । अब भीग हुए बड़ा को निचोड़कर, दही में डाल दीजिए और इसमें नमक, पिसी काली मिच, मुना पिसा जीरा इच्छानुसार डालकर अच्छी तरह से हिलाए । लीजिए अब कच्चे केले के बड़े का रायता तयार है ।

## (२२) केले का रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, २ केले, नमक, मुना पिसा जीरा पिसी काली मिच स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) केले को छीलकर उसके गोल-गोल टुकड़े काट लीजिए । दही को अच्छी तरह से फेंटकर उसमें नमक, मुना पिसा जीरा व पिसी काली मिच तथा केले के कटे टुकड़े डालकर अच्छी तरह हिला दीजिए । रायता तयार है ।

## कोफ्ते

### Vegetable Balls

कोफ्ते मास के ही नहीं, सब्जियों के भी बनते हैं, जैसे पालक, कटहल, धीया, कमलककड़ी, केले आदि के ।

कोफते बनाने के लिए सब्जी को बारीक काटा या कद्दूकश कर लिया जाता है। सब्जी मथकर मसाला भी मिला देते हैं और छोटी-छोटी गोलियां बनाकर तल लेते हैं। बाद में इन्हें रसेदार सब्जी में पकाकर बनाते हैं। यह भारत के अनेक क्षेत्रों में पसन्द किया जाता है। शादी-ब्याह में या अन्य दावतों में कोफते की मांग चारों ओर से सुनाई देती है। लोग इसपर दूट पड़ते हैं। जो लीजिए, आप भी नये नये कोफते बनाइए और घर में आनेवाले मेहमानों को परोसिए।

### (१) पालक पनीर का कोफता

सामग्री

४० ग्राम पनीर, ३०० ग्राम पालक, २ पीस डबल-रोटी, धी तलने के लिए, नमक स्वादप्रयुक्तानुसार, हल्दी थोड़ी-सी।

विधि—(१) पालक को धोकर बारीक काट लें। इसे खुले बतन में धीमी आंच पर पकाएँ (२) डबलरोटी के टुकड़े को थोड़ा-सा पानी डालकर भिगो दें। (३) जब पालक गल जाए तो डबलरोटी के टुकड़े निचोड़कर मिला दें। साथ ही थोड़ा-सा नमक भी डाल दें। (४) पनीर में थोड़ा-सा नमक मिलाकर उसके कुछ भाग में हल्दी डालकर पीसा कर लें। (५) सब पनीर को पालक में मिला दें और उन्हें गर्म धी में तल लें। (६) फिर बसंत से रंगा पकाएँ। (७) जब रसा लगभग पक जाए तो उसमें कोफते डालकर थोड़ी देर तक पकाएँ। फिर उतार लें।

इस सब्जी को आप पाश्त या रोटी के साथ परोस सकती हैं।

### (२) कमल-ककड़ी का कोफता

सामग्री

२०० ग्राम कमल-ककड़ी, २ बड़ा चम्मच बेसन,

तलने के लिए, नमक स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) कमल-ककड़ी को अच्छी तरह से धोकर छील लीजिए और इसे कद्दूकश कर लीजिए । अब इसे २-३ मिनट भाप में पका लीजिए । (२) फिर बेसन व नमक को अच्छी तरह मिलाकर छोटे छोटे कोपते बना लीजिए । (३) अब कडाही में घी को गर्म कीजिए और गम धी में कोपते तल लीजिए । (४) फिर किसी खुले बर्तन में कोपते के लिए तरी बना लीजिए तरी में कोपतों को डालकर थोड़ी देर के लिए पका लीजिए, कमल-ककड़ी के कोपते तैयार हैं ।

### (३) घिये के कोपते

सामग्री

२५० ग्राम घिया, १५० ग्राम बेसन, गम मसाला, हरा धनिया, लाल मिर्च, नमक आवश्यकतानुसार, घी या तेल तलने के लिए ।

विधि—(१) घिये को धोकर छीलकर कद्दूकश कर दीजिए फिर २-३ मिनट के लिए कद्दूकश किए घिये को उबाल लीजिए । ठंडा होने पर इसे दबाकर निचोड़ लीजिए । (२) अब थोड़ा सा बेसन आधा चम्मच घी में भून लें । इस बेसन को कद्दूकश किए घिये में डाल दें । गम मसाला नमक, सूखा व हरा धनिया, अरक, हरी मिर्च लाल मिर्च आदि आवश्यकतानुसार सब चीजें डाल दीजिए । यदि १ चम्मच दही डालकर बनाएँ तो धीर भी खस्ता बन जाते हैं । अब गोल-गोल कोपते बनाकर कडाही में गम धी में तल लीजिए ।

सब्जी बनाते समय—(१) घी में टमाटर या दही भून लीजिए । जीरा हल्दी, नमक, मिर्च, धनिया, प्याज, सहसुन, इन्डो नुसार सब मसाले डालकर अच्छी तरह भून लीजिए । (२) पानी डालकर रमा बना लीजिए । जब रमा गाढ़ा हो जाए तब कोपते

हाल दीजिए । थोड़ी दूर उबलने दीजिए । इसके ऊपर गर्म मसाला,  
हरा धनिया हाल दीजिए ।

लीजिए, घिये के कोपते की सब्जी तैयार है ।

### (४) केले के कोपते

सामग्री

५ कच्चे केले, १ बड़ा प्याज, ८ हरी मिर्चें, भाधा  
कटोरी घाटा, १ चम्मच धनिया, हरा धनिया इच्छा  
नुसार, घी तलने के लिए, दही थोड़ी-सी, मिर्च, हल्दी,  
नमक स्वादानुसार ।

विधि—(१) केले के दो टुकड़े करके उबाल लीजिए । जब  
वे गल जाए, तो उन्हें कुचल लीजिए । (२) फिर उसमें घाटा  
मिला दीजिए । नमक, हरा धनिया हरी मिर्च पिसी मिर्च मिला  
दीजिए । (३) अब कुचले हुए केलों के सम्यक्-सम्यक् कोपते बना  
कर तल लीजिए । (४) इसके बाद पिसे हुए प्याज को घी में  
मून लीजिए । इसमें नमक, हल्दी, धनिया हाल दीजिए । थोड़ा  
सा लाल होने पर दही डालिए । थोड़ा सा पानी डालकर पकन  
दीजिए । (५) जब रसा गाढ़ा हो जाए तब कोपते उसमें डाल  
दीजिए । लीजिए, कोपते की सब्जी तैयार है ।

### (५) सब्जियों के कोपते

सामग्री

बेड डक सौ ग्राम मटर, गोभी, धानू गाजर हरा  
धनिया, हरी मिर्च, नमक, बेसन, मसाला, घी  
स्वादनुसार ।

विधि—(१) गाजरो को छीलें । सब सब्जियों को घी पोछ-  
कर उबाल लें । (२) जब वे गल जाए, तो धानू-गाजर को छीनकर  
सब सब्जियों को एक साथ पीस लें । (३) फिर उसमें जरा सा

बेसन और हल्का नमक मिलाकर गोल गोल थ छोटी छोटी टिकिया बना लें । (४) अब नुतरी हुई हरी मिच और हरा धनिया उनमें भर लें । (५) एक बतन में बेसन चोडा सा १५५ गम मसाला, लाल मिच डालकर एव घोल बना लें । (६) टिकियों को बेसन के घोल में भिगोकर कडाही में घी या तेल में तल लें । (७) कोपठ तैयार होने पर मसाला नूनकर रसेदार सब्जी बना लें ।

### (६) पालक के कोपते

सामग्री

५०० ग्राम पालक, १२५ ग्राम बेसन, २० ग्राम खोया, घी तलने के लिए, मिच हल्की, नमक, धनिया, गोला, गम मसाला, दही अन्दाजे से ।

विधि—(१) पालक को उबाल लीजिए गल जाने पर निचोड़ कर पीस लें । (२) फिर एक चौड बतन में पीसी हुई पालक डाल कर बेसन और खोया मिलाकर खून फेंके । (३) फिर उतकी छोटी छोटी गोलिया बनाकर कडाही में गम घी में तल लें । (४) फिर रसा तैयार कीजिए ; रसा बन जाने पर तली हुई गोलिया उगम दान दीजिए और थोड़ी देर के बाद भाग पर से उतार लीजिए ।

### (७) भुटटे के कोपते

सामग्री

३ भुट्टे २ बड़े प्याज, २ टमाटर, तेल या घी तलने के लिए बेसन अन्दाजे से, हरी मिच, अदरक, नमक, गम मसाला स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) भुट्टे के दानों को निहानकर पीस लीजिए । (२) इनमें एक तला हुआ प्याज हरा धनिया, हरी मिच, कटा अदरक, धनिया-आठहर मिर्च नमक व बेसन अन्दाजे से मिलाएँ । (३) एक कडाही में घी या तेल गम कर लें । (४) अब मिश्रण की

गोल गोल छाटी टिकियां बना लीजिए और गम घी या तल में तल लीजिए । जब ये लाल हो जाए तो निकालकर झलगा रख लीजिए । अब इसकी सच्ची घिये के कोपतों की तरह बना लीजिए ।

### —(८) फूल गोभी के कोपते

सामग्री

२५० ग्राम फूल गोभी, २ बड़े चम्मच बेसन, घी या तेल तलने के लिए, नमक इच्छानुसार ।

विधि—(१) फूल गोभी को धोकर उसके डठल को साफ कर लें । फिर उसकी कद्दूकश कर लें । अब इसे ३ मिनट के लिए भाप में पका लें । (२) अब इसमें बेसन व नमक मिला लें और छोटे-छोटे व गोल गोल कोपते बना लें । (३) अब कड़ाही में घी गरम कर लें और कोपते तल लें । (४) अब किसी बतन में कोपतों के लिए हल्की गाढ़ी तरी बना लें । गाढ़ी तरी में कोपते डाल दें और थोड़ी देर उबलने दें । अब फूल गोभी के कोपते की सच्ची तैयार है ।

### (९) कटहल के कोपते

सामग्री

१०० ग्राम कटहल, पाधा बटा चम्मच गम मसाला, १ छोटा चम्मच हल्दी, १५० ग्राम बेसन, १ चम्मच पिमी लाल मिर्च, नमक स्वाद के अनुसार, २५० ग्राम घी ।

विधि—(१) हाथ और चाकू पर थोड़ा घी लगा लीजिए ताकि कटहल हाथों को चिपके नहीं । अब कटहल को छीलकर, छोटे छोटे टुकड़ों में काट लीजिए । (२) एक बतन में कटहल के टुकड़ों में हल्दी, नमक व पानी डालकर उबलने के लिए रख दोजिए । जब कटहल अच्छी तरह रन जाए तो उतार लीजिए । (३) अब बेसन में घी डालकर उसे थोड़ी देर मून लीजिए । (४)

फिर कटहन को सिल पर बारीक पीस लीजिए । घब बेसन में बटहल व गर्म मसाला तथा पिसी लाल मिच डालकर थोड़ा पानी डालें, फिर पकाकर घोल बना लें । (५) घब कड़ाही में घी गम कीजिए । ऊपर बने मिश्रण को गोल-गोल लोइयों बना लीजिए । लोइयों को गम घी में डालकर तल लीजिए । घब गोतिर्या थोड़ी लाल हो जाए तब कड़ाही में से निकाल लीजिए । घब घ्राप घीये के कोपते की सब्जी की तरह कटहल के कोपते की सब्जी भी बना सकती हैं ।

### (१०) चावलदार कटहल के कोपते

सामग्री

घ्राया किलो कटहल, १५० ग्राम बेसन, ५० ग्राम नमक  
१०० ग्राम प्याज, घी या तेल तलने के लिए, जीरा,  
काली मिच नमक, हल्दी, लाल मिच घनिया, गम मसाला,  
हींग आवश्यकतानुसार ।

विधि—(१) चावल को साफ करके भिगो दीजिए ताकि वे फन जाए । जब वे फूल जाए तब मिल पर उनको बारीक-बारीक पीस लीजिए । (२) प्याज छीलकर पीस लीजिए । घब चाकू व हार्यों पर धोखा घी या तेल लगा लीजिए ताकि वह चाकू व हार्यों पर न चिपके । (३) घब कटहन को छीलकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए । फिर किसी बतन में कटहल के इन टुकड़ों को उबाल लीजिए । उबलने के बाद इन टुकड़ों को पानी में से निकाल लीजिए । (४) घब बेसन में पिसा प्याज व बारीक पिसे चावल मिला लीजिए । घब इसमें आवश्यकतानुसार नमक व मिर्च डालकर तथा थोड़ा पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बना लीजिए । उसमें उबले कटहल के टुकड़े डाल दीजिए । (५) घब टुकड़ों पर बेसन प्रकृष्टी तरह से लगाकर कड़ाही में गम तेल या घी में तल लीजिए । (६) घब कड़ाही में घोल व पानी डालकर हींग का छौंक दीजिए ।

जब घोल बना पानी उबलने लगे तो सैयार किये कटहल के कोपते पानी में डाल दीजिए । अब इसमें जीरा, काली मिर्च, हल्दी, धनिया, गम मसाला, हींग और धावश्यकतानुसार डाल दीजिए और ५-१० मिनट के बाद उतार लीजिए ।

अगर आप चाहें तो कटहल के कोपतों में सुगन्ध के लिए मोटी इलायची के बीज निकालकर पीस लीजिए और कोपतों की तरीक म डाल दीजिए ।

### (११) भालू का कोपता

सामग्री

४५० ग्राम भालू, ४ प्याज, १ कटोरी गोभी (उबली हुई), धरे धनिये के पत्ते थोड़े-से, १ छोटा चम्मच गर्म-मसाला, आधा नींबू का रस, नमक स्वाद के अनुसार, बेसन पलोथन के लिए, घी तलने के लिए ।

विधि—(१) पानी में नमक डालकर भालू उबालिए । जब भालू तरम पडजाए तो उन्हें छीलकर मसल लीजिए और उसमें सारी सामग्री डाल दीजिए । (२) अब मिश्रित पदार्थ के छोटे छोटे नड्डू बना लीजिए । इन लड्डुओं को बेसन या आटे का पलोथन लगा लीजिए । (३) अब लड्डुओं को तब तक घी में तलिए जब तक वे लाल न हो जाए । (४) इन्हें अलग भी परोस सक्ती हैं और इनकी सब्जी भी बना सकती हैं ।

### (१२) मटर का कोपता

सामग्री

४५० ग्राम मटर (उबले हुए), २५० ग्राम भालू उबले हुए, १ छोटा चम्मच राई, आधा छोटा चम्मच लाल-मिर्च, आधा नींबू का रस, बेसन पलोथन के लिए घी तलने के लिए ।



विधि—(१) सारी सामग्री को इकट्ठा कीजिए और इन्हें अच्छी तरह कुचल लीजिए। (२) इनके छोटे छोटे सब्डू बना लीजिए और बेसन के पलोथन में फिरा लीजिए (३) अब इन्हें कड़ाही में डालकर तल लीजिए। लीजिए, मटर-कोपते तैयार हैं। अब घाप इन्हें पुथक् भी परोस सकती हैं और इनकी सब्जी भी बना सकता हैं।

इसी प्रकार अन्य सब्जियों के भी कोपते बनाए जा सकते हैं।

11424

## XII कढ़ी Karhi

हमारे समाज में पीला रंग शुभ माना जाता है। कढ़ी भी पीली होती है। इसलिए इसे विशेष अवसर पर बनाना आवश्यक माना जाता है।

दही के साथ जो भी वस्तु आप डालेंगी, उस वस्तु पर कढ़ी का नाम रखा जाएगा। जैसे आलू, आम, चावल, भिण्डी, इमली, भरहर की दाल, दही के साथ डाली जाएगी तो आलू की कढ़ी, आम की कढ़ी आदि कहेंगे।

दही की जगह किसी और खटास—नीचू टाटरी, कच्चे आम आदि—से भी कढ़ी बनाई जा सकती है।

कढ़ी तैयार हो जाए तो उसे आप अपनी इच्छा के अनुसार जीरा, हींग, मेथी, लहसुन, प्याज आदि का छौक लगा सकती हैं।

कुछ लोग बेसन की पक्वौडिया भी कढ़ी में डालकर खाना पसन्द करते हैं। इसके लिए आप चाहे तो बेसन की पक्वौडिया तलार कढ़ी में बिना लें। मिलाते समय ध्यान रखें कि जब तक पक्वौडिया कढ़ी में तैरने न लगे तब तक घाव उड़ी को कलछी में हिलाने रहिए। ता लीजिए, घाव

प्रकार की कढ़ी बनाने की विधिया । आप समय-समय पर एक-एक कढ़ी बनाए और मेहमानों की वाहवाही लूटिए ।

## (१) सिन्धी कढ़ी

सामग्री

७५ ग्राम घालू, ५० ग्राम भिण्डी, १५ ग्राम इमली, ५० ग्राम वेसन, ७५ ग्राम फूल गोभी, २२५ मि० लि० पानी, १ छोटा बगन, आधा चम्मच जीरा, आधा चम्मच मूंगफली का तेल, २ हरी मिर्च, थोड़ी-सी मेथी, कुछ गुच्छे धनिया, थोड़ा सा अदरक का टुकड़ा, मात्रा नुसार नमक ।

विधि—(१) सभी सब्जियों को साफ करके धाट लीजिए । (२) इमली को भिगो दीजिए । (३) अब किसी बतन में तेल को गरम कीजिए । (४) गरम तेल में वेसन डालिए तथा कुछ लाल होने तक हिलाते रहिए । (५) सभी सब्जिया, कटा अदरक, मिर्च, इमली का रस, धनिया, नमक और पानी डालिए और फिर पकाइए । पर जाने पर आंच से उतार लीजिए ।

## (२) कच्ची इमली की कढ़ी

सामग्री

१०० ग्राम कच्ची इमली, १५० ग्राम वेसन, इच्छा के अनुसार हींग राई, जीरा मेथी, मिर्च ।

विधि—(१) कच्ची इमली उबाल लीजिए । (२) उबाल जाने पर हाथा से अच्छी तरह मलकर मलमल के कण्डे से छान लीजिए । (३) अब वेसन की पत्रौडिया बनाकर इमली के रस को वेसन में मिलाकर मेथी, जीरा राई हींग मिर्च आदि से छौंक दीजिए । (४) अच्छी तरह पक जाने पर आंच से उतार लें ।

## (३) भिंडी की कढ़ी

सामग्री

६५० ग्राम छाछ, ६ बरौं पत्ते, १ हरी मिच (पटो), इच्छानुसार अदरक, ३ कानी मिच (साबुत), घाघा चम्मच लाल मिर्च, थोड़ा सा तेल, १ बड़ा चम्मच बेसन, ८ भिंडियाँ, १ कश्मीरी मिच, स्वादानुसार नमक, थोड़ी-थोड़ी राई, हल्दी, इच्छानुसार हींग, हरा धनिया ।

विधि—(१) भिंडियों को धोकर एक भिंडी के दो-दो टुकड़े कर लें । (२) भिंडियों को नमक लगाकर थोड़ी देर तक तन म तलें । (३) घाघा कप छाछ तथा बेसन का घोल बना लें । बेसन में गिट्टिया न हो जाए । (४) जब बेसन अच्छी तरह घुल मिल जाए तो बाकी सबका छाछ भी मिला दें । (५) विमी पत्तोंली में एक बड़ा चम्मच तेल गम करके रास मसाला डालें और छाछ का मिश्रण मिलाए । (६) अब तली भिंडी को भी डालकर शीघ्र चार मिनट तक पकाए और तुर धनिये से सजा दें ।

## (४) चावलो की कढ़ी

सामग्री

घाघा किन्नी छाछ, २५० ग्राम चावल, १५ ग्राम नमक, ५ ग्राम हल्दी, ७ ग्राम घी, इच्छानुसार हींग, मरी, जीरा ।

विधि—सबसे पहले देगची में घी गम कीजिए । घी के अच्छी तरह गम हो जाने के बाद उसमें मेथी, जीरा तथा हींग का बघार देकर हल्की को मिश्रण म मिलाकर छाछ छौंक दें । (२) छाछ में उबान घा जाने पर चावलो को (धोकर) मिला दीजिए । (३) ऊपर से ही नमक डाल दें । चावला को गल जाने पर प्राच में उतार लें ।

## (५) घरहर दास की कोपता-कढ़ी

सामग्री

१ कप घरहर की दास, थोड़ा सा भदरक, हरा धनिया, थोड़ा-सा भ्राराट पाउडर, दो टमाटर, थोड़ा-सा जीरा, गम भसाला, सौंफ, स्वादानुसार हल्दी, नमक तथा लाल मिच, एक कप पानी, ४ हरी मिचों, १०० ग्राम तेल, एक घुटकी हींग, एक इलायची, थोड़ा-सा हरा धनिया ।

विधि—(१) दास को धोकर दो घंटे के लिए भिगोकर रख दें ।

(२) फिर दास को पानी से निकालकर बारीक पीस लें । (३)

अब इसमें हरी मिच, भदरक, हरा धनिया और नमक मिला दें ।

(४) एक ऊंचे किनारेवाली थाली को भदरक से धिन्धी करके

उसमें दास का मिश्रण फैला दें और करीब १५ मिनट तक भाप

पर पकाए । ठण्डा होने पर उसे मसल दें । (५) फिर उसके छोटे-

छोटे गोले बनाकर तल में तल लें ताकि वे टूटने न पाए । (६)

कोपता को निकालकर परोसनेवाली तश्तरी न रख दें ।

(७) अब कढ़ी बनाए । बाकी बचे तेल को गम करके उसमें

हींग, जीरा, इलायची डाल दें (८) फिर टमाटर डालकर घीमी

भाँच पर ३ मिनट तक पकाए । फिर उनकी अच्छी तरह मथकर

उन्में सौंफ का पाउडर, नमक लाल मिच गम भसाला, हल्दी और

पानी मिला लें । (९) इसे अब ५ मिनट तक उबालें और कोपतो

में ऊपर डाल दें । (१०) ऊपर से हरा धनिया छिड़क दें ।

## (६) ग्राम की कढ़ी

सामग्री

२५० ग्राम ग्राम, १०५ ग्राम वेसन, मात्रानुसार हींग, जीरा, लाल मिच, हल्दी, स्वाद के अनुसार नमक, तेल ।

विधि—(१) धामो ता र्न इस प्रकार निकालिए कि गुठली में गूदा-रसा लगा रहे। (२) अन्न दैगन का घोल बनाकर धाम के रस में मिला दें। (३) अन्न एवं दतन में तल डालकर हींग, जीरा तथा लाल मिच का छौंन लगाकर, रस त्रौंवन के पश्चात् नमक डालकर गुठलिया भी डाल दें। (४) फकने पर प्राच से उतार लीजिए। गुठलिया चूसन में स्वादिष्ट होती हैं।

### (७) धालू की कढ़ी

सामग्री

२१० ग्राम धालू, २०० ग्राम दही, घी छौंक्ने के लिए, हल्दी, जीरा घनिया, पिसी मिच अमचूर इच्छानुसार।

विधि—(१) धालू उधाल लीजिए। जब धालू अच्छी तरह उबल जाए तो उनका छिलका उतारकर उनके टुकड़े काट लीजिए। (२) अन्न दही में पानी डालकर उसको पतला बना लीजिए। (३) अन्न कडाही व किसी अन्य बतन में घी डालकर तथा अन्य मसाले हल्दी जीरा, घनिया पिसी मिच अमचूर डालकर भून लीजिए और उसमें पतली दही व धालू डाल दीजिए और ५ १० मिनट तक धाग पर पकाइए।

## XIII भरवां सब्जिया

### Stuffed Vegetables

कुछ दौधो में सब्जिया के बीच मसाला भरकर भी उहे पकाने का विधाज है, जैसे भरवां धालू, भरवां टरेले, भरवां टिण्डे, भरवां भिण्डी आदि। ये भग्वां सब्जियां भोजन के आनन्दको चौगुना बढ़ा देती हैं। कुछ योग भूखी सब्जिया के साथ खाना नहीं सा सकते, वे साथ में ग्सेदार सब्जी भी

बनाते हैं। पर इसमें दो राय नहीं कि भरवां सज्जियों का अपना ही स्वाद है, अपना ही मजा है।

## (१) भरवां गालू

सामग्री

८०० ग्राम आलू, ५०० ग्राम टमाटर, १५० ग्राम शिमला मिच, १३० ग्राम मटर, १४० ग्राम बदनगीभी, स्वाद के अनुसार नमक, थोड़ा-सा हरा घनिया, ७ ग्राम हरी मिच, २० ग्राम घी, गाठ लहसुन।

विधि—(१) आलुओं का उबाल लें। शिमला मिच तथा बदनगीभी को उबालकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। (२) मटरों को भी उबाल लीजिए। (३) दमक बाद आलू को सिरे से इतना खोलकर लें जिनमें सज्जिया भर सकें। (४) फिर सभी सज्जियों, नमक तथा बरीक कटी हुई हरी मिच तथा लहसुन आदि का मिश्रण बनाकर खोलके आलुओं में भर दीजिए। (५) अब किसी बतन में घी को अच्छी तरह गरम करके उसमें टमाटरो के टुकड़े तथा नमक मिला दें। (६) जब टमाटर घी में अच्छी तरह गाढ़ा हो जाए तो इस तब में भरवां आलुओं को उबालिए। (७) आब घीमी करके पकायें तथा पक जाने पर आलुओंवाले बतन पर जलते हुए कोमले या उपले रख दें। (८) जब आलुओं को परोसने लगे तब उनपर कटा हुआ घनिया डाल दें।

## (२) भरवां करेले

सामग्री

४०० ग्राम करेले, इच्छानुसार सॉफ, खटाई, मात्रा-नुसार हल्दी, नमक मिच, घनिया, १०० ग्राम घी।

विधि—(१) गहले करेलो को छीलकर नमक लगाकर ४५ मिनट के लिए घानी में डालकर रख दें। (२) इतने में सॉफ,

घनिया, लटाई, हल्दी, मिर्च, नमक आदि को पीस लें। (३) घब घरेलो को धोकर, बीच से धीरकर, मसालों का मिश्रण भर दें। (४) फिर बड़ाही में धी डालकर करेले छोक लें। जब कुछ देर तक घीमी भाच पर पकाए। करेलों को उलट-पुलट करिए। (५) जब करेला गल जाए और लाल हो जाए तब भाच से उतार लीजिए।

### (३) गोल्ड टमाटर

सामग्री

४ बड़े टमाटर, ४ बड़े चम्मच सॉलिव सॉयल, ढाई बड़े चम्मच चीनी, डेढ़ छोटी चम्मच नमक, १ छोटा-सा प्याज, डेढ़ चम्मच कॉन फ्लेक्स, १ छोटी चम्मच राई, १ छोटी चम्मच सिरका।

विधि—(१) टमाटर का ऊपर का भाग काटकर उसमें छेद कीजिए। (२) जब एक बतन में राई, सिरका, चीनी, सॉलिव सॉयल, प्याज नमक को अच्छी तरह मिला लें। (३) हर टमाटर के बीचवाले भाग में जहाँ आपने छेद किया है। उसमें थोड़ा-थोड़ा मिश्रण भर दीजिए। (४) जब मिश्रणवाले टमाटरो पर थोड़ा थोड़ा कॉन फ्लेक्स बुरविए। (५) जब टमाटरों को एक बतन में रखकर चूल्हे पर १०-१२ मिनट तक गम कीजिए।

गोल्ड टमाटर तैयार है। यह स्वाद में बड़ा मधुमत् होता है।

### (४) भरवा चिचण्डा

सामग्री

४०० ग्राम चिचण्डा, ५० ग्राम प्याज, २०० ग्राम मालू, २५ ग्राम बसन, ५२५ मि० लि० पानी, आधा नींबू व ८ ग्राम हरीमिर्च, थोड़ा सा अमरक, थोड़ी सी राई, हल्दी,

२५ ग्राम घी, स्वाद के अनुसार नमक ।

विधि—(१) चिचण्डों को धोकर, दो-दो टुकड़े करके उबालिए जब तक कि वे आधे पक न जाएं । (२) अब इनके ५-५ सेंटीमीटर के टुकड़े करके उनमें घी बीज निकालें । (३) अब आलुआ को उबालकर, छीलकर कुचल लीजिए । इसके बाद प्याज, हरी मिच तथा अदरक को काट लीजिए । (४) फिर थोड़े-से घी का गम करके राई ठालिए । राई के फूट जाने पर उसमें कटी हुई मिच, हल्दी, प्याज, अदरक, नमक तथा कुचले हुए आलू डाल दें । (५) फिर इन्हें अच्छी तरह हिलाए । फिर मिश्रण में नींबू का रस मिला दें । (६) अब चिचण्डों में आलू का मिश्रण भरें । (७) थोड़ा सा पानी, नमक और बेसन का घोल बनाकर चिचण्डों को घोल में मिलाकर घी में भून लीजिए ।

## (५) भरघा टिंडे

सामग्री

३०० ग्राम टिंडे, माथानुसार नमक व घी, इच्छानुसार मिच, हल्दी, धनिया, ५० ग्राम घी ।

विधि—(१) टिंडो को छीलकर उनके चार भाग इस प्रकार करिए कि टुकड़े बनग न होने पाए । (२) इनके अंदर तथा बाहर नमक लगाए और कुछ समय के लिए रख दें । (३) अब बजाही में घी छानकर टिंडो को तल लें । (४) जब ठण्डे हो जाएं तो हल्दी, नमक, मिच, धनिया आदि को एकसार करके टिंडा में भर लें । (५) फिर बजाही या किसी बर्तन में एक एक करके टिंडे रखकर बतन को ढक्कन से ढक दें । (६) १० मिनट तक आंच पर पकाए । (७) थोड़ा सा रसा बनाने के लिए बतन में पानी डालना न भूलें । बस, टिंडे तैयार हैं ।



## (६) भरवां पपीता

सामग्री

छोटे-छोटे पपीते, १० ग्राम धनिया, २ प्याज तथा थोड़े-से झालू, मात्रानुसार हल्दी, नमक, घी, इच्छानुसार लहसुन, खटाई।

विधि—(१) पपीते छीलकर एक तरफ की टोपी काट लें।

(२) अब किसी चाकू या चम्मच से पपीते के बीज निकाल दें।

(३) अब पपीते की बटी हुई टोपी से पपीते का सुराख बंद कर दें। (४) अब पपीते तथा झालुमो को एक-साथ पानी में उबाल लीजिए। पपीते के उबल जाने पर पानी को निकाल दें। (५) अब सभी मसालों में थोड़ा सा पानी डालकर बारीक पीस लें। फिर

सारे मसाले को एक चम्मच घी में डालकर भून लें। (६) साथ में झालुमो को बारीक कुतरकर घी में भून लें। अब मिश्रण को कटे

पपीते में भर दें। पपीते का मुह बंद कर दें। (७) अब किसी बतन में बसन तथा नमक मिच का घोल लें। (८) अब पपीतो को किनी

चटनी के साथ खाने के प्रयोग में लाएं।

## (७) भरवा बेंगन

सामग्री

३०० ग्राम सफेद बेंगन (लम्बे), ५० ग्राम घी, मात्रा

नुसार मिच, जीरा, धनिया, इच्छानुसार सोंफ खटाई।

विधि—(१) सबसे पहले सोंफ, धनिया, मिच खटाई, जीरा

आदि मसाला को कुछ घी में भून लें। (२) अब छोटे छोटे पतले

बंगन लेकर उनका पेट चीरकर मुला हृप्पा मसाला भर दें। (३) अब

मिश्रणवाले बतन को घाँव पर रखकर ऊपर से बानी बचा घी

डाल दें तथा बंगन को भून लें।

## (६) दरवा सिन्धी

सामग्री

३०० ग्राम मुलामम भिंडी, मात्रानुसार नमक, हल्दी, मिच, जीरा, इच्छानुसार हींग, ५० ग्राम घी।

विधि—(१) भिंडी को अच्छी तरह धोकर उसकी ऊपर की टोपी उतारकर उसका पेट चीर दें। (२) अब नमक, जीरा, हल्दी, मिच आदि मसालों को पीसकर उह कुछ घों में भून लें। (३) फिर मुने हुए मसालों को भिंडियों में भर दें। (४) अब बर्तन को भाग पर चढ़ाकर ऊपर से धी डाल दें और हींग का छौंक देकर भून लें।

## (६) भरवा लौकी

सामग्री

१ छोटी सी लौकी, ५ घालू, मात्रानुसार अदरक, धनिया, गर्म मसाला, १ किलो दही, ४ प्याज, इच्छानुसार मखाने, बादाम, पिस्ता।

विधि—(१) एक मुलायम छोटी लौकी लीजिए। उसे छण्डी की ओर से काटकर उसके अदरक के बीज निकाल लीजिए। (२) अब छण्डीवाला भाग तथा लौकी को घी में तल लें। जब लौकी गुलाबी रंग की हो जाए तो घाँच से उतार लें। (३) फिर घालू काटकर तलिए। अब घालूवाले बर्तन में धनिया, हल्दी, गर्म मसाला, अमचूर, मखाने, इलायची, पिस्ता, बादाम तथा बादामों से नमक डालकर सारा मिश्रण लौकी में भरकर ढक्कन से ढक दें। (४) अब एक छिछले बर्तन में दही में नमक और कटा प्याज डालकर मसालेदार लौकी को बीच में रखकर गर्म होने दें। जब पक जाए तो पूरी लौकी बड़ी प्लेट में रखिए।

## (१०) भरवां शिमला मिर्च

सामग्री

६०० ग्राम शिमला मिर्च, ६०० ग्राम भालू, ७० ग्राम  
प्याज, ४० ग्राम घी, १५ ग्राम नमक, १४० मि०लि०  
वरसेस्टर सॉस, २२ ग्राम दालचीनी (मुनी), इलायचा  
(पिसी), लॉग ।

- विधि— (१) मिर्चों के ठण्डल उतारकर, बीजों को निकाल  
कर धो लीजिए । (२) अब भालुओं को किसी बतन में उबालिए ।  
(३) भालू उबल जान पर छिलका उतारकर कुनल लीजिए ।  
(४) इन्हीं कुचले भालुओं में सारे मसाले निलाकर घी में तल लें ।  
(५) अब इस तले हुए मिश्रण को शिमला मिर्चों में भर दीजिये ।  
(६) इन मिर्चों को हल्की आंच पर घी में तल लें । व्यंजन तैयार है ।

## XIV भुरते

Puree

कुछ लोग भुरता बेहद पसन्द करते हैं । बैंगन का भुरता  
बहुत लोकप्रिय है । पर क्या आपने कच्चे तरबूज का भुरता  
भी पकाया है ? यदि नहीं तो बनाकर देखिए न ! यह बहुत  
ही स्वादिष्ट बनता है । इसमें सब्जी को तेज आंच पर भूना  
जाता है, जिससे उस सब्जी का फालतू पानी सूख जाता है  
और भोज्य पदार्थ अच्छी तरह पक जाता है । फिर इसे घी  
या तेल में छौंककर गरम-गरम परोसते हैं ।

आइए, भुरता बनाइए, परिवार को खिलाइए ।

### (१) बैंगन का भुरता

सामग्री

५०० ग्राम बैंगन थोड़ा सा हरा पनिया, ५म मसाला

जीरा, ८० ग्राम घी, २ टमाटर, ४ प्याज; १ हरी मिच, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) घ्राच पर तेगन भून लीजिए। अच्छी तरह मुन जाने के बाद पानी में डालकर उसका छिलका उतारकर अच्छी तरह मथ लीजिए। (२) प्याजों को छीलकर काट लीजिए। अब कड़ाही में घी को गम करें। (३) गम घी में प्याज तथा जीरा डालकर भूनिये। (४) जब प्याज का रंग बदल जाए तो उसमें टमाटर डालकर हिलाए। (५) फिर मुना बगन डालकर साथ ही नमक हरी मिच (कटी) तथा लाल मिच डालिए। अब मुरता तैयार है। ऊपर से कटा हुआ धनिया डाल दें।

### (२) कच्चे तरबूज का मुरता

सामग्री

५०० ग्राम कच्चा तरबूज, ८० ग्राम घी, २ टमाटर, ४ प्याज, २ हरी मिच, हरा धनिया, गम मसाला, जीरा, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) सलासम कच्चे तरबूज पिरोकर घ्राच पर भून लें। (२) मुन जाने पर पानी में डालकर थोड़ा ठंडा कर लें। फिर छिलका उतारकर मील पर या खलवटे पर मथ लें। (३) प्याज को बारीक काटकर भून लीजिए। फिर टमाटर डालकर, एक्सर कर लें। (४) फिर मथा हुआ मुरता प्याजवाले मसाले में डाल दीजिए। साथ ही नमक, हरी मिच तथा लाल मिच व मसाला आदि भी डाल दीजिए। (५) मुनकने पर उतार लीजिए। आप देखेंगी कि मुरते में घी छोड़ दिया है। यह इस वान की लीजना है कि मुरता तैयार है। यह मुरता बगन के मुरते से भी अधिक स्वादिष्ट होता है।

विशेष—कुछ गृहिणियां प्याज के साथ ही टमाटर डालकर नमक व मिच मसाला भून लेती हैं। इससे मुरते की रगत घोर

अच्छी बनता है।

### (३) टिण्डे का भुरता

टिण्डे का भुरता भी कच्चे तरबूज के भुरते की तरह भुरकर सिल मटे या खलवटे में अच्छी तरह मच लेना चाहिए। इसे बनाने की विधि भी कच्चे तरबूज के भुरते के समान है।

यह भुरता भी बड़ा स्वादिष्ट बनता है।

### (४) शलजम का भुरता

सामग्री

एक किलो शलजम, १०० ग्राम धी, १०० ग्राम टमाटर  
२ प्याज, १ टुकड़ा अदरक, हरा धनिया, हरी मिच  
(इच्छानुसार), नमक, गम मसाला, जीरा स्वाद दे  
अनुसार चीनी थोड़ी-सी।

विधि—(१) शलजमके छोटे छोटे टुकड़े काट लें। अदरक और प्याज को भी छीलकर बारीक कुतर लें। (२) धव धी गर्म करके प्याज व अदरक को मूँते। प्याज लाल होने पर टमाटर काटकर डाल दें साथ ही मिच मसाला भी। (३) जब मसाला मुल जाए तो पतले कटे हुए शलजम के टुकड़े डाल दें। धव थोड़ा सा हिलाकर ढक दें। (४) पंद्रह मिनट तक मद्धिम धाव पर पकाए। यदि शलजम कसलेपन पर हो तो थोड़ी सी चीनी डाल दें। (५) भुरता तैयार हो जाए तो उसमें गम मसाला व हरा धनिया डाल दें।

कुछ महिलाएँ शलजमको उबालकर व घोटकर भुरता बनाना पसंद करती हैं। वह भुरता अधिक एकसार बनता है।

### (५) आलू का भुरना

सामग्री

५०० ग्राम आलू थोड़ा-सा कड़वा लस, मात्रानुसार

हरी मिर्च, शदरक (बटा), स्वादानुसार नमक, खटाई ।

विधि—(१) आलू उबालकर उसका छिन्ना उतार लीजिए ।

(२) फिर आलुआ को पीकर उसे बड़या तेल, हरा घनिया, हरी मिर्च कटा हुआ शदरक, खटाई तथा नमक के छौंके में डालकर मिला लें । लीजिए, शब भुरता तैयार है ।

### (६) अने आलू का भुरता

सामग्री

५०० ग्राम आलू, मात्रानुसार लाल मिर्च, हींग, जीरा,

हरा घनिया, स्वादानुसार नमक, ५० ग्राम घी ।

विधि—(१) आलुआ को हल्का भूनकर छील लीजिए ।

उसमें पिसी लाल मिर्च तथा नमक मिला दीजिए । (२) अब किसी लोहे के बतन में घी को गरम कीजिए । घी के अच्छी तरह गरम हो जाने पर हींग व जीरे का छौंका लगाइए । फिर भुरते में मिला लीजिए । ऊपर से हरा घनिया को बारीक काटकर छोड़ दें । अब भुरता तैयार है ।

### (७) ककड़ी का भुरता

सामग्री

२०० ग्राम ककड़िया, ५० ग्राम प्याज, थोड़ा सा घी,

नींबू का रस, इच्छानुसार नमक, काली मिर्च ।

विधि—(१) ककड़ी को छीलकर उसका बड़यापन निकाल

दीजिए । (२) अब इसके छोटे छोटे टुकड़े करके थोड़े से पानी में उबालिए । (३) जब ककड़ी ठण्डी हो जाए तो भरा लीजिए । प्याज को बारीक-बारीक काटकर ककड़ी में मिलाइए । बाकी बची सामग्री भी डाल दीजिए । अब भुरता तैयार है ।

## (८) जिमीकन्द का भुरता

सामग्री

२०० ग्राम जिमीकन्द, थोड़ी सी इमली, पिन्करी, मात्रानुसार घी, लाल मिर्च, नमक।

विधि—(१) जिमीकन्द को छीलकर बड़े-बड़े टुकड़े काट लीजिए। (२) पत्तीली में पाती डालकर जिमीकन्द, इमली तथा पिन्करी डालकर उबालिए। उबल जाने पर पानी निकालिए। (३) अब जिमीकन्द के टुकड़ों पर मिट्टी का लेप करिए। टुकड़ों को आग पर भून लीजिए। जब मिट्टी काली हो जाए तो मिट्टी उतारकर गूदा घलन कर लीजिए। (४) अब गूदा का घी, लाल मिर्च तथा सटाई में छोंककर व हाथ से मसलकर परोमिए। यह मग्ना बहुत स्वादिष्ट होता है।

## (९) टमाटर का भुरता

सामग्री :

४५० ग्राम टमाटर, आधा प्याज वारीक कुतरा हुआ, थोड़ी-सी काली मिर्च व गम मसाला आधा चम्मच नमक, एक बटोरी दही, एवं चम्मच घी।

विधि—(१) टमाटर को वारीक टुकड़ों में काटकर रख लें। (२) घी गर्म कीजिए। उसमें प्याज और मसाले भून लीजिए। (३) अब टमाटर और दही डालकर हिलाइए। (४) जब तक रमा मूल न जाए तब तब पकाइए।

यह भुरता बड़ा स्वादिष्ट लगता है।

## (१०) भिंडी का भुरता

सामग्री

२५० ग्राम भिंडी, ५० ग्राम प्याज, १० ग्राम घी, स्वाद के अनुसार नमक, १ छोटी चम्मच सात मिर्च,

१ छोटा चम्मच हल्दी, गम मसाला, थोड़ा-सा नींबू का रस, थोड़ा-सा धनिया।

विधि—(१) मिर्ची को थोड़े-से पानी में उबालिए। ठण्डा करके मँस कर लें। (२) धी गम करके उसमें व्याज नून लीजिए। मुन जाने पर मँस को हुई मिर्ची तथा मसाले ढाल दीजिए। (३) करीब ४-५ मिनट तक धीमी आंच पर पकाएँ। घब ऊपर हरा धनिया छोट दीजिए।

## (११) भुट्टे का भुरता

सामग्री

३ भुट्टे, थोड़ा-सा धनिया, काली मिर्च (पिमी), इच्छानुसार नमक, हरी मिर्चें आधा कप दूध, १ कप पानी।

विधि—(१) भुट्टे के दाने उतारकर दूध और पानी में ढालकर आंच पर पकाएँ। (२) जब दाने अच्छी तरह पक जाए तो उनमें नमक ढालिए। साथ ही हरी मिर्च तथा धनिये को बारीक काटकर पके दानों में मिलाइए। (३) घब भुरते को अच्छी तरह घोट लें। जब भुरता दलिये की तरह गाढा हो जाए तो घाब से उतार लीजिए। घब भुरता तैयार है। (४) परोसने से पहले भुरते पर पिसी हुई काली मिर्चें छिड़क दें।

## (१२) लौकी का भुरता

सामग्री

एक किलो गोल लौकी, १०० ग्राम धी, २-३ टमाटर, ४ व्याज, हरा धनिया, हरी मिर्चें, गम मसाला, जीरा, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गोल लौकी का सलाख में ढालकर घाब में भूनिए। (२) फिर उसे छीलकर सिलबटे या दोरी डबे में मय ली



(३) इन कच्चे तरबूज के शुरुते की तरह बनाए ।

### (१३) पालक के साग का भुरता

सागपत्ती

२५० ग्राम शलजम के पत्ते, ५०० ग्राम पालक, २५० ग्राम मूला के पत्ते २ प्याज, १ टुकड़ा अदरक, धी छौंको के लिए, नमक, मिच, घनिया, गममसाला स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) शलजम के पत्ते, पालक ७ मूली के पत्ते को बारीक-बारीक काटकर धो लीजिए । (२) अब किसी बड़े बर्तन में थोड़ा पानी लातकर घुंने और कटे हुए पत्तों में नमक डाल दीजिए । फिर उसे ढक्कर रख दीजिए । (३) आध घंटे के बाद गल जाने पर साग को घोटिए । फिर आग से उतार लीजिए । (४) अब प्याज व अदरक को बारीक बारीक काट लीजिए । अब कड़ाही में धी डालकर प्याज व अदरक भून लीजिए । फिर इसमें मिच, घनिया गम मसाला डाल दीजिए । (५) अब थोड़ा हुआ साग भूने मसाले में डाल लीजिए । ५-७ मिनट आग पर रखिए और उतार लीजिए ।

इसे पंजाब में 'पालक का साग' कहते हैं ।

### (१४) साग का भुरता

सानपत्ती

७०० ग्राम सरसो, ३०० ग्राम पालक, ३०० ग्राम शलजम २५० ग्राम बयुआ, ३ ४ प्याज, ३-४ तिरी-लहसुन, ४ हरी मिच, २ इंच अदरक, ४-५ टमाटर, नमक, हांग लाल मिच स्वाद के अनुसार

विधि—(१) सरसो पालक शलजम और बयुआ को बारीक बारीक काटकर अच्छी तरह धो लें, ताकि मिट्टी न रह जाए । (२) हडिपा में थोड़ा-सा पानी डालकर उसे गर्म करें । फिर

उसमें आटा हुआ साग डाल दीजिए। थोड़ा सा तमक भी डाल दीजिए। फिर पकाए। (३) थोड़ी देर बाद बीच बीच में दो तीन बार पकटाते रहें ताकि साग पूरा नम-पूरा बन जाए। (४) गला पर ढाँचे उतारें। पानी ज्यादा होने से थोड़ा सा पानी निकाल दीजिए। (५) मथने (घाटने) से घोटते समय थोड़ा सा घाटा पानी में घोलकर डाल दें ताकि साग आसानी से धुल जाए। (६) साग धुल जाने पर उसे थोड़ी देर आंच पर रखें, ताकि घाट की मटक न आए। (७) अज प्याज, लहसुन, घदर न हींग, हरी मिर्च आदि जो भी म भू लें। फिर टमाटर और स्वाद के अनुसार थोड़ा-सा नमक डाल दें। छात्र तैयार हो जाते पर साग को छौंक लें। अब साग का मुरता तैयार है। इसी को पजाब में 'सरसो का साग' कहते हैं।

इसी प्रकार भयी, पालक, शलजम के मिश्रित साग का मुरता बनाया जाता है।

## XV दम सच्चिया

### Spiked Steamed Vegetables

धीमी भाप में पकाने की विधि 'दम' कहलाती है। इसमें सच्चिया अपने रूप-आकार में ही बनी रहती हैं। उनकी मुरते जैसी शक्ल नहीं बन जाती।

#### (१) दम आलू (बगाली)

सामग्री

५०० ग्राम छोटा आलू, १ छोटा टमाटर, २ छोटे प्याज, २ साबुत लाल मिर्च, १ छोटा चम्मच हल्दी, थोड़ा-सा जीरा, नमक स्वाद के अनुसार, २ बड चम्मच घी, १ छोटा चम्मच लाल मिर्च, १ छोटा चम्मच सरसो का तेल, आधा छोटा चम्मच गम मसाला, आधा छोटा

घमनच चीनी, थोड़ा सा प्रदर।

विधि—(१) प्याज तथा टमाटर काटिए। (२) अब पत्ती पत्ती में भालू उबालकर छील लीजिए। फिर भालूमो के छोटे छोटे टुकड़े काट लीजिए। (३) अब पत्ती में घी तथा तेल गम कीजिए। जब घी और तेल अच्छी तरह गम हो जाए तो साबुत नान मिर्च, प्याज तथा जीरा को हल्का लाल होते तक भूलिए। फिर मिश्रण में लाल मिर्च, हल्दी, गम मसाला, चीनी और भालू के टुकड़े डालकर कुछ देर तक चलाती रहिए ताकि सभा मसाले एकसार हो जाए। अब प्याज टमाटर और पानी डालिए। जब पानी मिल जाए तो धीमी आंच पर पकाइए। अब भालूमो को कुछ देर तक भाप में पकने दीजिए।

यह सब्जी बगाल में बहुत पसंद की जाती है।

## (२) दम कैला

सामान

३ बड़े कच्चेकेले, ३ लोंग, डेढ़ कप दही, १ कप घी, ३ इलायची, हींग थोड़ी तो, नमक हल्दी, पिसी साल मिर्च पिसा धनिया, पिसी सोंफ भदाजे से।

विधि—(१) कैलो में पानी डालकर उबाल लीजिए। जब वे नरम हो जाए तो ठण्डा करने के लिए नीचे उतार लीजिए। (२) फिर उन्हें छीलकर गटेरियो में काट लीजिए। (३) अब कडाही में घी डालकर, केले के टुकड़े उसमें डाल दीजिए। जब वे लाल हो जाए तो निवातकर ऊपर बीच में तीली की सहायता से छेद कर दीजिए। (४) अब कडाही में घी डालकर उनमें लोंग, थोड़ी-सी हींग नमक, हल्दी, पिसा धनिया तथा पिसी साल मिर्च डालकर थोड़ा-सा पानी डाल दीजिए। (५) जब पानी थोड़ा उबलने लगे तो उसमें दही डालकर बलछी की सहायता से हिलाती रहिए। (६) जब अच्छी तरह उबल जाए तो केले के ससे हुए टुकड़े डाल

दीजिए। जब यह घी छोट दें तो पानी डातकर लगभग १० मिनट तक पकाइए। (७) फिर दमम पिसी सॉफ व पिसी इलाय ती डाल दीजिए और थोड़ी देर बाद ग्राग से उतार लीजिए।

आप इमे चायल या चपाती के साथ परेस सकती हैं। यह बहुत स्वादिष्ट बनत है।

### (३) उन्नरभारतीय दम आलू

सामग्री

३०० ग्राम आलू, आधा छोटा चम्मच मिच, आधा चम्मच जीरा, १०० ग्राम धो, ५ फाके लहसुन, १०० ग्राम दही, चौथाई चम्मच काली मिच, थोड़ी सी हल्दी, अनिया, १ हरी मिच, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) लहसुन घदरत तथा मिच का पेस्ट बनाइए। (२) अब आलुआ को उबालकर, चिभोकर तल लीजिए। (३) आलू तल हो जाने पर घी म से निकालिए। (४) अब आलु ती पर हल्दी, अनिया, गम ममाता, जीरा, काली मिच, नमक और दही डालिए। (५) फिर घी गम करके दही मे मिलाइए। (६) अब घी तथा दही मे आलू डालकर घी मला हो जाने तक मूनिए। फिर घीमी भांच पर पकाइए।

आप आलू दम की तरह घरबी दग, कच्चे वेले का दम, जिमी कल दम, तथा कटहन म भी बना सकती हैं।

### (४) आलू दम (मराठी)

सामग्री

५०० ग्राम आलू, ४० ग्राम घी, आधा नींबू का रस, २५० ग्राम मटर, ६० ग्राम प्याज, ३४ हरी मिच, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) पत्तीनी मे आलू उबालकर छीलिए। आलुआ

के दो-दो टुकड़े बीजिए। (२) अब धालुओं को बीच से सुरच-  
 सुरचक र मसाने भर दीजिए। फिर धालुषा को निपका दीजिए।  
 अब उहे तब तक पान पर मूणिए जब तक कि धालू लाल न हो  
 जाए। अब उहे गम-गम परोसिए।

### (५) धाल भिंडी दम

सामग्री

२१० ग्राम धाल १५० ग्राम भिंडी, ५० ग्राम धी,  
 बोडी सी हल्दी मिर्च, धनिया, गम मसाला, स्वाद के  
 अनुसार नमक, गमचूर।

विधि—(१) धालू छीलकर बीच से इस प्रकार काटें कि एक-  
 दूसरे से घलग हो जाए। फिर इसी प्रकार भिंडी को भी काटें।  
 (२) अब गम धी से धालू तलकर उनमें धनिया, गम मसाला  
 हल्दी, मिर्च, नमक तथा गमचूर को मूँ लें। साथ ही मिश्रण को  
 भिंडी तथा धालुषो में भर लें। फिर धाच पर पकाए।

### (६) धालू-गोभी दम

सामग्री

१ मध्यम आकार की गोभी २५० ग्राम धालू, १५०  
 ग्राम धा, बोडी सी हींग, जीरा, अदरक, स्वाद के अनु-  
 सार नमक, लाल मिर्च।

विधि—(१) गोभी के बड़े बड़े टुकड़े काटिए। टुकड़ा में  
 कई छोटे छोटे छेद करिए। (२) अब धी में गोभी के टुकड़ों तथा  
 धालुषो को तल लीजिए। (३) जब व कुछ लाल हो जाए तो  
 बहाली में से निवालकर अब धी में जीरा, लाल मिर्च, नमक, हींग  
 तथा अदरक का सफार दे दीजिए।

धालू-गोभी दम तयार है।

## सूती अदिसां

### (१) गाजर-मेथी-झालू की सटनी

सामग्री

२५० ग्राम झालू, १५० ग्राम मेथी, १५० ग्राम गाजर, ६० ग्राम धी, धोडी सी हींग, हरी, सामुत मिर, नमक, गम मसाला स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गाजर तथा झालू का छीलकर काट लीजिए। फिर मेथी के पत्तों को भी निवालकर काट लीजिए। (२) भ्र पत्तीली में धी को गम परफे हींग, हरी, मिर्चों आदि का छौक लगाइए। (३) फिर तीनों सजियों का मिश्रण पत्तीली में उल दीजिए। मिश्रण में नमक डालकर गल जाने पर उतार लीजिए।

### (२) सूते श्रात

सामग्री

२५० ग्राम झालू १२५ ग्राम दही, ८५ ग्राम धी, जीरा, घनिया, हल्दी, मिच, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) झालुओं को किसी बतम में पानी डालकर भांच पर चढा दें। (२) जब झालू अच्छी तरह उबल जाए तो ठण्डा करके झालुओं को छील लें। उनमें काटा चुभोकर छेद कर लीजिए। (३) हल्का बाल होने तक झालुओं को तलकर निकाल लें। (४) अब एक बड़ा चम्मच धी डालकर मसाले, नमक, दही में छौककर झालू बिना दीजिए। (५) तब तक पकाती रहिए जब तब धी मज्जी से अलग न हो जाए।

### (३) सूते श्रातू-गोदी

सामग्री

३०० ग्राम झालू, ५५० ग्राम गोभी, १०० ग्राम धी, दृष्टानुसार हींग, हरी, गम मसाला, घनिया, मात्रा

के अनुसार भ्रदरक नमक, घोडा-सा हरा धनिया ।

विधि—(१) भालू व गोभी को अच्छी तरह धोकर टुकड़े कर लीजिए । (२) फिर धी, जीरा, हल्दी, गम मसाला, हींग तथा धनिया में सब्जी डालकर छाँकने के बाद भून लीजिए । (३) फिर नमक डालकर इतना पानी डालिए कि सब्जी डूब न पाए । (४) अब मिश्रणवाले बतन को धीमी आंच पर चढ़ा दीजिए । सब्जी ब गल जान पर बलछी से हिलाइए । (५) सब्जी में वचे पानी को आंच पर रखकर सुखा दीजिए । (६) ऊपर से हरा धनिया तथा भ्रदरक (कटा हुआ) डालकर फिर से कुछ ढर तक आंच पर पका इए । अब सब्जी तैयार है ।

### (४) सूखे भालू-छोले

सामग्री

२५० ग्राम चने, २ चम्मच धी, २५० ग्राम भालू १ टुकड़ा भ्रदरक, खाने का सोडा घोडा ग, भाधा नींबू, नमक, जीरा, हल्दी, इलायची, लोंग आवश्यकतानुसार, हरा धनिया, हरी मिर्च इच्छानुसार ।

विधि—(१) चने को अच्छी तरह साफ करके, धोकर एक रात के लिए भिगो लीजिए । (२) भगले दिन भीगे हुए चनों में खानेवाला सोडा डालकर सुले बतन में उबलन के लिए तेज आंच पर रख दीजिए । (३) जब चने अच्छा तरह में गल जाए तो उतार लीजिए । (४) अब भालू को धिमी सुले बतन में उबाल लीजिए । उबल जाने पर उनका छिलका उतारकर चाकू या छुरी से धानुषी के बड़े-बड़े टुकड़े कर लीजिए । (५) अब किसी बतन या बडहई में धी डालकर उसमें नमक, जीरा, हल्दी, इलायची, लोंग डालकर २ मिनट तक भूनिए । (६) इसके बाद आधे मघ छोले धीरे धानुषी के टुकड़े डालकर पानी डाल दीजिए । थोड़ी देर तक उबलने के बाद नीचे उतार लीजिए । (७) अब हरा धनिया हरी मिर्च तथा

घट्टरक बारीक काटकर ऊपर डाल दीजिए। साथ ही नींबू निचोड़ दीजिए। अगर आप चाहें तो सब्जी का खट्टा बनाने के लिए नींबू के स्थान पर अमचर का प्रयोग भी कर सकती है।

### (५) सूखी भाजी

सामग्री

४०० ग्राम भाजी, ४० ग्राम घी, मात्रानुसार जीरा, धनिया, हल्दी, हींग, गम मसाला, स्वाद के अनुसार नमक, मिच।

विधि—(१) भाजी धोकर छील लें। अब कलईदार बड़ाहा में हींग और जीरा डालकर भाजी डाल दें। (२) अब कडाही में नमक, मिच धनिया, हल्दी डालकर ढक्कन से ढक्कर २ मिनट तक पकाए। (३) अब भाजी में पानी डालकर ढक्कन से ढक्कर धीमी आंच पर पकाए। जब भाजी गल जाए तो उसमें कटा हुआ हरा धनिया और गम मसाला डालिए। अब भाजी तैयार है।

### (६) कटहल की सूखी बेसनदार सब्जी

सामग्री

२५० ग्राम कटहल, मात्रानुसार हल्दी धनिया, खटाई, ७५ ग्राम बेसन, स्वादानुसार गम मसाला नमक, मिच, १२५ ग्राम घी, ५० ग्राम प्याज, ४ निरियां लहसुन।

विधि—(१) कटहलो को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े करके उबाल लीजिए। थोड़ा-सा नमक डालिए। जब कटहल उबल जाए तो उसका पानी अलग कर लीजिए। (२) अब उसमें बेसन वच्चा ही मिला दीजिए। अब हल्दी, धनिया, खटाई, नमक, मिच, प्याज, लहसुन आदि को एकसार करके भून लीजिए। ध्यान रहे कि घी इतना होना चाहिए कि बेसन बड़ाही से न चिपके। अब सब्जी तैयार है।



## (७) रोग की सूखी सब्जी

सामग्री

२५० ग्राम सेम, इमली थोड़ी सी, नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया, जीरा आयरकतानुसार, हींग थोड़ी-सी, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) सेमो को छोकर बारीक-बारीक काट लीजिए। (२) किसी बतन में घी डालकर उसमें थोड़ी-सी हींग तथा जीरा जातकर उसमें सेम डाल दीजिए। ऊपर से नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया डालिए। फिर थोड़ा पानी डालकर हिला दीजिए और ढक्कन से ढक दीजिए ताकि सेम मुलायम हो जाए। (३) फिर सब्जी में थोड़ी सटास लाने के लिए इमली का पानी डाल दीजिए और लगभग ५-७ मिनट तक पका लीजिए। पक जाने पर उतार लीजिए।

## (८) शाक भुजिया

सामग्री

१०० ग्राम पालक, १२५ ग्राम धालू, ४५ गाजर, नमक, धनिया, मिर्च स्वाद के अनुसार, मरसों थोड़ी-सी, घी या तेल छौंकने के लिए।

विधि—(१) पालक धालू गाजर को छोकर ब छोतकर काट लीजिए। (२) घी या तेल में मरसो को डाल दीजिए। थोड़ी देर बाद उसमें सभी कटी सब्जियां डाल दीजिए। इसके ऊपर नमक, धनिया, मिर्च स्वाद के अनुसार डालकर हिलाए। (३) ५-१० मिनट तक पकाइये और उतार लीजिए।

## (९) गाजर की भुजिया

सामग्री

५०० ग्राम गाजर, ५० ग्राम घी हरा धनिया थाड़ा

सा, मिर्च, धनिया, हल्दी, सौंफ, अमचूर, नमक आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) गाजर को धोकर छोटे छोटे टुकड़ा में काट लीजिए। (२) अब किसी बतन या कढ़ाही में घी गम करके, उसमें मिर्च, धनिया, हल्दी, अमचूर, सौंफ, नमक आदि डालकर थोड़ी देर तक मूत लीजिए। (३) अब मुने मसालों में कटी गाजरें डाल दीजिए और थोड़ा सा पानी डालकर, ढक्कर थोड़ी देर पका लीजिए। (४) जब गाजरें थोड़ी मुलायम हो जाए और गल जाए, तो उतार लीजिए। हरा धनिया धोकर, बारीक-बारीक काटकर ऊपर डाल दीजिए।

### (१०) गोले की सब्जी

सामग्री

५० ग्राम सूखा नारियल, १०० ग्राम घालू, १०० ग्राम गाजर, १ छोटा गोभी फूल, ३०० ग्राम मटर, १०० ग्राम बंद गोभी, १०० ग्राम अरबी, हल्दी, नमक, धनिया, हींग, अदरक से, २०० ग्राम खोभा, २०० ग्राम महसुन १ गुच्छी हरा धनिया, ४ हरी मिर्च, २० ग्राम अदरक १०० ग्राम प्याज, १ जायफल, १०० ग्राम दही, २५० ग्राम घी।

विधि—(१) घी में मसाला पीसकर मुनिए। दही मिला दें। (२) सब्जियों को एक-साथ तल लें। (३) घी में हींग-जीरे का छौंक लगाकर सब्जी में डाल दें। (४) अब मुना मसाला भी डालकर हिलाती रहें। जब सब्जी पक जाए तो नारियल का चूरा और खोभा डालकर हिलाती रहें। फिर इसे पका लें। इस तरह गोले की सब्जी तैयार हो जाएगी।

## (११) बड़ी मिर्चों की सब्जी

सामग्री

४ बड़ी मिर्चें, चौथाई चम्मच हींग, हरा धनिया, नमक स्वाद के अनुसार, धी तलने के लिए, प्राधा चम्मच बेसन, प्राधा चम्मच कुतरा हुआ नारियल, प्राधा चम्मच राई ।

विधि—(१) बड़ी मिर्चों को बारीक-बारीक कुतर लें । (२) धी गम कीजिए । उसमें हींग और राई डाल दीजिए । (३) राई पल जाए तो कुतरी हुई मिर्चें डाल दीजिए । (४) तब तक पकाते रहिए जब तक कि सब्जी तैयार न हो जाए । (५) ऊपर से बेसन, हरा धनिया, नमक, कुतरा हुआ नारियल डाल दीजिए । फिर ५ ७ मिनट तक भूलिए । अब उतार दीजिए पर ढक्कन बन्द रहिए । प्राप थोड़ी देर बाद इस सब्जी को परोस सकती हैं ।

## (१२) आलू-गाजर की सब्जी

सामग्री

२५० ग्राम आलू १५० ग्राम गाजर, थोड़ी सी हींग, जीरा, धनिया, हल्दी स्वाद के अनुसार नमक, मिर्च, ५० ग्राम धी ।

विधि—(१) गाजर तथा आलू को छीलकर धो लीजिए । (२) अब पत्तीली की भाँच पर चढाकर धी गम बरके हींग तथा जीरे का छौंक लगाइए । अब छौंक में दोनों सब्जियों को काटकर डाल दीजिए । ऊपर से नमक, धनिया, हल्दी और लाल मिर्च डाल कर थोड़ा सा पानी डाल दीजिए । (३) जब सब्जी गल जाए तो थोड़ा सा भून लीजिए । फिर भाँच पर से उतरकर गम मसाला छोड़ दीजिए ।

## (१३) सूखी गोभी

सामग्री

५०० ग्राम गोभी के फूल, १०० ग्राम प्याज, २० ग्राम घी, स्वाद के अनुसार नमक, इच्छा के अनुसार गम मसाला, हरा धनिया (कटा)।

विधि—(१) गोभी के फूलों को माफ करके ढठल उतारकर काट लीजिए। प्याज को भी टुकड़ा में काट लीजिए। (२) भ्रव षडाही में घी डालकर गोभी तथा प्याज के टुकड़ा को छोक दीजिए। (३) भ्रव नमक डालकर ढक्कन में कडाही को ढक लीजिए। (४) जब गोभी अच्छी तरह एक त्रा तो गम मसाला छिडक दीजिए। (५) फिर ऊपर से बग हुवा हरा धनिया छिडक दीजिए।

यह मञ्जी बडी स्वादिष्ट लगती है।

## XVI रसेदार सञ्जिया

### Curries

आप बहुत-सी सञ्जिया बनाना जानती हैं, इसमें कोई सन्देह नहीं। पर जो मञ्जी आपने भ्रव तक न बनाई हो उसे भी बनाने देखिए। हो सकता है दो चार बार बनाने से बह मञ्जी सबको बहुत स्वादिष्ट लगे, इस तरह आपकी रमोई में कुछ नये व्यजन प्रवेश पा जाए। आइए, रसेदार सञ्जियों को बनाइए।

रसेदार सञ्जियों में पानी प्राय सञ्जी के प्रभार को दृष्टि में रखकर डाला जाता है, फिर इनमें आपकी अपनी रुचि भी महत्व रहती है। वैसे आप प्राय सञ्जियों के वजन के समान पानी डाल सकती हैं।

बिस सब्जी मे कितना पानी पड़ेगा, इसका अन्दाजा पकाते-पकाते कर लेना चाहिए। जितना पानी डालना हो, यदि आप पकाने से पूर्व ही एक-साथ डाल दें तो सब्जी बड़ी स्वादिष्ट बनेगी।

### (१) रसेदार मटर-भालू

सामग्री

१०० ग्राम मटर के दाने, २०० ग्राम भालू, १०० ग्राम टमाटर ५० ग्राम धी, ५० ग्राम प्याज नमक स्वाद के अनुसार, हल्की अदरक मात्रानुसार, जीरा, मिर्च, घनिया स्वादानुसार, २५० मि० लि० पानी।

विधि— (१) भालू छीलकर टुकड़े कर लीजिए। (२) प्याज, अदरक, टमाटर काट लीजिए। (३) धी को किसी बतन मे गम कीजिए। धी गम हो जाने पर प्याज तथा अदरक को अच्छी तरह भून लीजिए। (४) अब टमाटर मिलाइए और धी के मसाले से भलग होने तक भून लीजिए। (५) फिर मसाले (पिसे) मे मटर, नमक तथा भालू मिला दीजिए और ७ मिनट तक पकाइए। (६) पानी डालिए। अब भांच को मध्यम करके १० मिनट तक पकने के बाद बतन को ठण्डा होने दीजिए। (७) बतन का ढक्कन उतारकर ऊपर हरा घनिया डाल दीजिए। फिर परोसिए।

### (२) मटर पनीर

सामग्री

२५० ग्राम मटर, ७५ ग्राम पनीर, ७० ग्राम धी, पानी आधा लिटर इच्छानुसार अदरक, जीरा, घनिया हरी मिर्च ४ लोंग १ चम्मच हल्दी, आधा चम्मच मिर्च।

विधि— (१) मटर छीलकर धो लीजिए पनीर के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर धी में तलिए। (२) रंग बदलने पर उतार लीजिए।

(३) पत्तीली में दो चम्मच धी डालकर लोंग, जीरा, भून लीजिए ।  
 (४) जब मसाले भून जायें तो मटर छोककर आधा लिटर पानी डालिए । अब उस मिश्रण में नमक, मिच, हल्दी डालकर ढक दीजिए । (५) जब मटर गल जायें तथा जो तीन उबाल आ जायें तो पत्तीर डाल दें । अब बूटी हुई मिच, अदरक, धनिया डाल दीजिए, थोड़ी देर बाद उतार लीजिए ।

### (३) गोभी-टमाटर रसेदार

सामग्री

४०० ग्राम गोभी, २५० ग्राम टमाटर, स्वाद के धनु-  
 सार मसाले ।

विधि—(१) टमाटर का सूत्र पतला सूप बनाकर उसमें गोभी के टुकड़े डालकर पकाइए । (२) पानी पर्याप्त मात्रा में डालें जिससे गोभी गल जाए । (३) गल जाने पर एक छोटा चम्मच धी या तेल में हीम-जीरे का छोक लगाइए । (४) यदि अधिक स्वादिष्ट बनाना हो तो हरा कटा धनिया, अदरक और मिच डाल दें ।

### (४) शलजम रसेदार

सामग्री

५०० ग्राम शलजम, डेढ़ चम्मच हल्दी, २ चम्मच के चम्मच धनिया, १ चम्मच जीरा, २ चम्मच चीनी, डेढ़ बड़ा चम्मच धी, एक चम्मच नमक, एक बड़ा चम्मच दही, थोड़ा-सा अदरक, आधा चम्मच लाल मिच ।

विधि—(१) शलजम छीलकर भोटे मोटे टुकड़े कर लें । (२) अब किसी बतन में धी, दही, अदरक तथा नमक डालकर शलजम के टुकड़े भी डाल दें । (३) जब दही तलसे लगने लगे तो हींग डालकर पानी का छोटा दे दें । (४) रंग बदल जाने पर हल्दी, धनिया, लाल मिच, जीरा तथा चीनी डालकर फिर पानी का छोटा

हैं। (५) इस घन्दाजे से पानी डालें कि शतजम गल जायें और चिकनाईवाला रस बना रहे।

### (५) रसेदार मिश्रित सब्जी

सामग्री

५० ग्राम झालू, ५० ग्राम गाजर, ५० ग्राम फन्सी, ५० ग्राम फूलगोभी ५० ग्राम खसखस, इच्छानुसार नमक ५० ग्राम सफेद कद्दू, आवश्यकतानुसार हल्दी मिच (पिसी) अदरक, १५ ग्राम घी ७५ मि० लि० पानी।

विधि—(१) सब्जियों को छीलकर काट घो लीजिए। (२) खसखस के दानों को धोकर बाराक पीस लें। अब किसी बतन में घी डालकर गम कर लीजिए और अदरक को सब्जियों-समेत भूलिए। (३) अच्छी तरह भुन जाने पर उसमें सभी मसाले, खसखस (पिसा), नमक, अदरक और पानी मिलाकर बतन को ढक्कन से ढक दीजिए। (४) जब सब्जिया गल जायें तो ढक्कन को उतारकर ऊपर घनिया डाल दें। अब घाव से बतन को उतार लें। फिर इसे परोसें।

### (६) कमल-ककड़ी रसेदार

सामग्री

३०० ग्राम कमल-ककड़ी (में), १५० ग्राम घी, मात्रा नुसार दही, प्याज का मसाला, स्वादानुसार टमाटर, नमक।

विधि—(१) नम-नम में या कमल-ककड़ी लेकर छील लीजिए। अब उन्हें गोत्र गोल काट लीजिए। (२) पानी में में डालकर उबामें। (३) घी में दही तथा मसाला डालकर भूलिए। फिर घन्दाजे से पानी और नमक डालकर पकायें। (४) जब में गल

जायें तो घ्राच से उतारकर घ्राधा नींदू निबोड़कर, गम मसाला बुरक दीजिए । अब रसेदार सब्जी तैयार है ।

### (७) पचमेल सब्जी (बंगाली)

सामग्री

१०० ग्राम मटर, २५० ग्राम घीया, २५० ग्राम बगन,  
२५० ग्राम भालू, १०० ग्राम प्याज, १० हरी मिच,  
घी भूनने के लिए, पानी ८०० मि० लि०, जीरा, मेथी,  
तेजपात, चीनी, सौफ, राई, नमक स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) प्याज, तेजपात, लाल मिच, जीरा, राई, मेथी,  
सौफ, घी में भून लें । (२) इस मसाले में सारी सब्जियां डालकर  
हिलाती रहें । ८०० मिली लिटर पानी डालकर सब्जी को ढक्कन  
से ढककर धीमी घ्राच पर पका लें । पचमेल सब्जी तैयार है ।

### (८) भालू-शलजम की रसेदार सब्जी

सामग्री

२५० ग्राम भालू, २५० ग्राम शलजम, ७५ ग्राम घी,  
थोड़ी-सी हींग, घनिया, हल्दी, जीरा, स्वाद के अनु-  
सार नमक, मिच ।

विधि—(१) भालू तथा शलजम को छीलकर काट दीजिए ।  
फिर बडाही में घी डाल कर भालू तथा शलजम को भूलिए । (२)  
पतीली में घी डालकर हींग जीरे का छौक देकर उसमें नमक,  
घनिया, हल्दी तथा मिच डालकर ढक दीजिए । अब भालू शलजम  
के टुकड़े मिश्रण में डाल दीजिए । (३) जब सब्जिया गल जायें  
तो उनमें गम मसाला छोड़ दीजिए । (४) सब्जी में इच्छानुसार  
पानी डालकर कुछ देर तक पकाइए ।

### (९) भोलन (तमिल)

सामग्री

५०० ग्राम घीया, १ कटोरी सेम के कटे हुए टुकड़े,



२ कटोरी नारियल का दूध, १ घम्मच जीरा, ५० ग्राम घी, पिसी सात मिच, काली मिच, नमक स्वाद के अनुसार, ८०० मिली लिटर पानी ।

विधि—(१) ८०० मिली लिटर पानी में घीया और मेम पकायें । (२) मसाल को बूट लें और इसमें नारियल का दूध मिला दें । (३) मन्जी पर यह दूध छोड़कर नमक भी डाल दें । एक दो उबाल आने पर उतार लें । लीजिंग घोलन तैयार हो गया ।

## (१०) अविद्यल (तमिल)

सामग्री

४०० ग्राम चिडचिडी, १०० ग्राम लाल पठा, २०० ग्राम दही, ३० ग्राम नारियल का तेल, १ कच्चा केला, २ सहजन की पत्तिया, १०० ग्राम गाजर, ५० ग्राम घीया, १ ताजा नारियल, ५-६ हरी मिचें, २३ मीठी नीम की पत्तिया, नमक स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) सभी सब्जियों को काटिए और धो लीजिए । (२) नारियल तथा हरी मिच को मिलाकर बारीक पीसिए । (३) अब सभी सब्जिया पत्तीली में डालकर थोड़ा उबालिए । जब सब्जिया कुछ उबल जायें तो आंच से उतारें । फिर उन सब्जियों में दही नारियल, मिच और नमक मिलाइए । माघ ही हरी मिच तथा पिसा नारियल भी डाल दाजिए । (४) अब पत्तीली में नारियल का तेल गम करके सब्जिया पर डालकर कुछ देर तक आंच पर रक्षिए । अविद्यल तैयार है ।

## XVII तरकारिया

Tarkaris

तरकारी बनाने की विधि में मुख्य बात यह है कि ये घी

और सब्जियों के अपने-रम में पकाई जाती हैं। जब सब्जी लगभग तैयार हो जाती है तो आंच बढाकर मसाने उसमें डाल दिए जाते हैं। तरकारी में रसा होता है, परन्तु बहुत कम।

### (१) मेथी-मटर

सामग्री

५०० ग्राम मेथी, २०० ग्राम मटर के दाने, इच्छानु-सार अदरक, मिर्च, जीरा, धनिया, १५० ग्राम घी, रवादानुसार नमक मिर्च, गम मसाला, हल्दी, ४ लौंग, थोड़ी-सी पिसी मेथी, १ नीबू।

विधि—(१) मेथी को चुनकर उबालिए। जब यह उबल जाए तो उसका पानी निकालकर, निचोड़कर गिल पर बारीक पीसिए। (२) सिर्फ पत्तीली में घी डालकर उसमें मिर्च, अदरक, जीरा, हींग तथा लौंग का छौंक लगा दीजिए। अब उसमें पिसी मेथी डालकर घीमी आंच पर रूनिये। अच्छी तरह मुन जाने पर मिश्रण में मटर के दाने डालिए। (३) कुछ देर पश्चात् उसमें नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया और गम मसाला डालिए। अब मिश्रण में ३५० ग्राम पानी डालकर पत्तीली को ढक्कन पकने दें। (४) जब पोछा-सा पानी रह जाए तो नीबू का रस निचोड़ दीजिए।

### (२) खोया मटर

सामग्री

२०० ग्राम खोया, २०० ग्राम मटर के दाने, १०० ग्राम टमाटर, मात्रानुसार हल्दी, धनिया, जीरा, हींग, १०० ग्राम घी, इच्छानुसार नमक, मिर्च, अदरक, हरी मिर्च।

विधि—(१) पत्तीली में घी गरम करके उसमें जीरा, अदरक, हींग तथा हरी मिर्च (बट्टी) का छौंक दीजिए। (२) जब

मसालो का रंग हल्का लाल हो जाए तो उसमे खोया डालकर घीभी घाँच पर भूलिए । (३) जब खोये वे रंग म परिवर्तन हो जाए तो उसमे पिसी हुई लाल मिच डाल दीजिए । (४) पाच मिनट के बाद मिश्रण में टमाटर काटकर डाल दीजिए । कुछ देर बाद मिश्रण में मटर के दाने डाल दीजिए । (५) जब वे भुन जायें तो भ्रदाजे में नमक, पिसा धनिया तथा गरम मसाला डालिए । फिर उसमे भ्रदाजे से पानी डालिए । (६) जब थोडा-सा पानी रह जाए तो उसमे एक बडा चम्मच घी डाल दीजिए । फिर हरे धनिया स सजा दीजिए ।

### (३) घीया की सब्जी

सामग्री

आधा किलो घीया, १५ ग्राम धनिया १ ग्राम लाल मिच, ५० ग्राम घो, थोड़ी-सी हींग, २५० मि० लि० पानी, १ ग्राम हल्दी, २ ग्राम बडी इलायची, १ ग्राम काली मिच, ३ ग्राम सफेद जीरा, नमक भ्रदाजे से, १० ग्राम सटाई ।

विधि—(१) घीया छीलकर छोटा छोटा काट लीजिए । (२) अब हल्दी, काली व लाल मिच, इलायची धनिया आदि मसालो को पीस लें । (३) अब किसी बतन में घी डालकर गरम कीजिए और उसमें सफेद जीरा, हींग डालकर तल लीजिए । (४) जब अच्छी तरह तल जाए तो उसमे घीया डाल दीजिए । (५) इसके साथ ही हल्दी, लाल मिच, काली मिच, धनिया, इलायची आदि डाल दें । (६) उसके बाद नमक डालकर बतन को ढक्कन से ढक दें । (७) घीया के गल जान पर ऊपर से सटाई डाल दें और बतन को घाग से उतार लें ।

## (४) छानार डालना (बगाली)

सामग्री

२०० ग्राम पनीर, १ गाठ अदरक, १ टमाटर, १ तेज-पात, २ बड़े घालू, ३ लॉग, ३ इलायची, दालचीनी आवश्यकतानुसार जीरा, पिसी हल्दी, लाल मिर्च, नमक, हरी मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) बड़ाही न घी डालकर पनीर के टुकड़े तल लें। (२) अदरक को छीलकर बहरी मिर्च बारीक-बारीक काट लीजिए, अब बारीक कटे अदरक, हरी मिर्च, हल्दी, लाल मिर्च, नमक पीसकर मसाला बना लें और उसे लॉग, जीरा, तेजपात, दालचीनी, मिर्च, इलायची डालकर भून लें। (३) घालू, टमाटर, चीनी एक कटोरी पानी डालकर उबाल लें। उबलने पर पनीर के टुकड़े मिला लें। साथ ही सारा मसाला डालकर अच्छी तरह हिला दें। (४) घीमी आंच पर थोड़ी देर ढक्कन बन्द करके रखें। थोड़ी देर बाद उतारकर रखें। फिर परोसें।

## (५) पेठे की सब्जी (मराठी)

सामग्री

१ किलो कटा पेठा, १ छोटा प्याज, ४ फाके लहसुन घी तलने के लिए, १ गट्टी अदरक १ बड़ा टमाटर, २०० ग्राम दही, हरी मिर्च, हरा धनिया, हल्दी, राई, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) ऊपर दिए मसाले थोड़ी देर तक भूलिए। (२) फिर उनमें पेठा और नमक डाल दीजिए और थोड़ी देर तक पकाती रहिए। (३) पक जाने पर उसमें दही डाल दीजिए। आप चाहे तो ऊपर से नारियल भी चुरक सकती हैं।

## (६) घटचडी (वगाली)

सामग्री

२५० ग्राम धालू, १ छोटा चम्मच पिसी हल्दी स्वाद के अनुसार नमक, १ छोटा चम्मच पिसीपाल मिच, २ छोटे चम्मच खसखस २ छोटे चम्मच घी।

विधि—(१) घी में खसखस और लाल मिच तल लें। उसमें पिसी हल्दी नमक मिला दें। फिर धालू डाल। (२) सब्जी गल जाने पर २०० मिलीलिटर पानी डालें। (३) तब तक धीमी आंच पर पकायें जब तक पानी सूखकर एव तिहाई न रह जाय।

## (७) दहीवाली सब्जी

सामग्री

३०० ग्राम दही, १ प्याज, १ अदरक की गांठ, काली मिच, लाल मिच, नमक, पिसा घनिया, हरी मिच, दाल चीनी मात्रानुसार, घी मूने के लिए।

विधि—(१) अदरक, प्याज, हरी मिच आदि को घी में तल लें, फिर दूसरे मसाले भी डालकर मूने लें। (२) मसमल के कपड़े में दही को छान लें। (३) अब छनी हुई दही मसाले में डालकर पकायें। आप थोड़ा-सा पानी भी डाल सकती हैं। (४) रसा सूख जाने पर उतार लीजिए। अब दहीवाली सब्जी तैयार है।

## (८) केले की सब्जी

सामग्री

५०० ग्राम कच्चे केले अदरक एक गांठ तेल छौंरने के लिए हरी मिच, नमक, पिसी लाल मिच हल्दी, राई स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) केला को छिन्ने-सहित उबान लीजिए। (२)

घब केले के छिलके उतारकर चाके गोल गोल टुकड़े काट लीजिए  
 (०) अब कडाही में तेल डालकर उसमें राई डाल दीजिए। जब  
 राई फूटने लगे तो उसमें कटे केले के टुकड़े, नमक, पिसी लाल  
 मिच, हल्दी व बारीक कटी हरी मिच डालकर हिलाती रहें और  
 लगभग आधा घण्टा तक पकायें। यह सब्जी बहुत स्वादिष्ट बनती  
 है। इसे गम गम परोसिए।

अगर आप चाहे तो तेल के स्थान पर घी का भी प्रयोग कर  
 सकती हैं।

### (९) भुट्टे की सब्जी

सामग्री

२५० ग्राम हरा भुट्टा गन्ना, थोड़ी सी राई, मात्रानुसार  
 गम मसाला, हींग, कच्चा तेल, नमक।

विधि—(१) भुट्टे के हरे दानों को पीसने के पश्चात् कडाही में  
 घी डालकर मून लें। अब दानों को निकाल लें। (२) फिर से कडाही  
 में तेल डालकर हींग तथा राई का छोंक लगाकर गम मसाला उसमें  
 मिला दें। (३) जब मसाले का रंग बदल जाए तो मुने हुए दाने  
 मिश्रण में मिला दें। (४) फिर ऊपर से पानी तथा नमक डालकर  
 ढक्कन से कडाही को ढक दें। (५) अब धीमी आंच पर दानों को  
 पकन दें। (६) सोघापन घा जाने पर कडाही आंच से उतार लें।  
 तीजिय, अब आपकी प्रिय सब्जी तैयार है।

### (१०) एकट्टी की सब्जी

सामग्री

आधा पिटो कचड़ी, ५ ग्राम नमक, ३ ग्राम पिसी लटाई,  
 १० ग्राम गम मसाला, २५ ग्राम घी, ३ ग्राम मण्ड  
 जीरा, १ ग्राम घात मिर्च।

विधि—(१) पिटो व बीज तैयार कर काट लीजिए। (२)

फिर किसी बतन में धी डालकर गम कीजिये। (३) गर्म धी में सफेद जीरा तथा लाल मिर्च डालकर मूलिए। (४) जब मसाले मून जायें तो कबूटी अच्छी तरह धोकर धी में छौंक दीजिये। (५) अब उ० मिश्रण में नमक, पिसी खटाई तथा गम ममाला डाल दें। (६) अब बतन को किसी ढक्कन से ढक दें। इसमें जरा भी पानी न डालिएगा, क्योंकि कबूटी में अपना पानी होता है। जब पानी सूख जाए तो उतार लें।

## XVIII दालें

### Legume

हमारे देश में दालें हमारे प्रतिदिन के भाजन का जरूरी अंग हैं। साठ के लगभग दालें पकाने की विधियां हमारे यहां प्रचलित हैं। ये शाकाहारी, गरीब और अमीर दोनों को अत्यधिक मात्रा में प्रोटीन प्रदान करती हैं। उड़द की दाल जहां पजाब में अधिक प्रचलित है, अरहर की दाल गुजरात और महाराष्ट्र में। बनाने की विधि अपनी-अपनी है। आप जिस भी विधि में दाल बनाएं, एक बात का ध्यान रखें कि देगची में चढ़ाने से पहले दाल का अच्छी तरह पानी में धो लेना चाहिए।

दानों में पानी रसेदार सब्जियों से अधिक पड़ता है। प्रायः महिलाएं निगुना पानी डालती हैं। आप अपनी रुचि से कम या ज्यादा डाल सकती हैं। पर एक बात का ध्यान रखियेगा। वह यह कि जितना पानी डालना हो, दाल में साथ डाल दीजिये। तभी ये स्वादिष्ट बनगी। यदि आप धोच-बोच में पानी डालेंगी, तो दाल चपने ही पतली तथा निस्वादु भगने लगेगी।

## (१) घरहर की दाल

सामग्री

३०० ग्राम घरहर की दाल, ५० ग्राम धो, हींग, जीरा, हल्दी, साबुत लाल मिच मात्रा अनुसार, नमक, खटाई स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) घरहर की दाल को धोकर २० मिनट के लिए आंच पर रख दीजिए । यदि दाल पतली बनावी हो तो उसके अनुसार पानी डालिए । (२) जब एक उबाल आ जाए तो दाल में हल्दी तथा नमक डालिए । फिर थोड़ी दूर तक पकाइए । कुछ दूर बाद देखें दाल गल गई है या नहीं । इस दाल को हिलाना नहीं चाहिए । यदि पानी की कमी महसूस हो तो ढक्कन पर कटोरी में पानी गम कर लीजिए । फिर मिश्रण में पानी डाल लीजिए । (३) पक जाने पर मिश्रण में खटाई डालकर उतार लीजिए । (४) अब हींग, जीरा तथा साबुत लाल मिचों का धो डालकर छोक लगा दीजिए । अब दाल तयार है ।

## (२) तुहर दाल (गुजराती)

सामग्री

२५० ग्राम तुहर की दाल, थोड़ी जी राई, हल्दी, हींग, ३ गुच्छे ताजा हरा धनिया, ३ मीठी नीम की पत्तिया, ५० ग्राम टमाटर, आधा चम्मच गुड, १ चम्मच मिच स्वाद के अनुसार नमक ।

विधि—(१) दाल को धोकर आंच पर उबालिए । (२) जब पानी उबल जाए तो थोड़ी-सी दाल को मथ लीजिए । (३) अब धो गम करके राई, मीठी नीम की पत्ती तथा हींग से बघार दें । (४) अब मिश्रण में टमाटर काटकर, नमक, मिच, हल्दी तथा गुड डाल दीजिए । (५) फिर बतन को ढक्कन से ढककर धीमी आंच पर



पकने दीजिए। (६) जब दाल गल जाए तो आंच पर से उतारकर भाप में कुछ देर तक गलने दीजिए।

### (३) साबुत उडद

सामग्री

२०० ग्राम साबुत उडद, २५ ग्राम राजमा, थोड़ी सी लाल मिच, स्वाद के अनुसार नमक, १०० ग्राम धी, १०० ग्राम टमाटर, हींग थोड़ी सी, छोटा-सा भदरक का टुकड़ा, २-३ हरी मिचें।

विधि—(१) उडद की दाल तथा राजमा को साफ करके धो लीजिए। (२) भव पत्तीली में दाल तथा राजमा डालकर पानी डाल दीजिए। (३) भदरक तथा टमाटर को काटकर दाल में डाल लीजिए। (४) साथ ही हरी मिचें तथा नमक मिला दीजिए। फिर पत्तीली को ढक्कन से ढक्कन आंच को तेज कर दीजिए। (५) जब दाल तथा राजमा गल जाए तो आंच पर से उतार लीजिए। (६) भव पत्तीली में धी गम करके गल मिच डालकर दाल तथा राजमा डाल दीजिए। यह चावला के साथ खाने में स्वादिष्ट लगती है।

### (४) राजमा

सामग्री

२५० ग्राम राजमा, ५० ग्राम धी, १ बड़ा टुकड़ा भदरक, आधा लहसुन, आधा नींबू, १०० ग्राम प्याज, ५ हरी मिचें, बीडा सा हरा धनिया, पत्ती लाल मिच, नमक, गम मसाला, हल्दी सूता धनिया, स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) राजमा को साफ करके भिगो दीजिए। प्रात

काल राजमा में नमक डालकर उबलने के लिए रख दीजिए। (२) प्याज, भदरक, लहसुन, हरी मिर्च को बारीक काटकर पीस लीजिए। (३) जब राजमा उबन जाए तो नीचे उतार लीजिए। (४) अब कढ़ाही में घी डालकर, पिसा मसाला डालकर थोड़ी देर तक भून लीजिए। जब मसाला अच्छी तरह भून जाए तो थोड़े राजमा डालकर थोड़ी देर और पकाइये। (५) थोड़ी देर बाद इसमें राजमावाला उबला हुआ पानी तथा थोड़ा राजमा डाल दीजिए। १०-१५ मिनट पकाइये। (६) उतारकर गर्म मसाला तथा बारीक कटा हरा धनिया ऊपर से डालकर हिला दीजिए और गम गम चावल के साथ परोसें।

### (५) साबुत मूग

सामग्री

२५० ग्राम साबुत मूग, १०० ग्राम घी, १०० ग्राम टमाटर, २-३ हरी मिर्चें, थोड़ी-सी लाल मिर्च, हींग इच्छानुसार, छोटा सा टुकड़ा भदरक, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) साबुत मूग को साफ करके धो लीजिए। (२) अब पत्तीली में दाल के साथ पानी डालकर आंच पर चढ़ा दीजिए। (३) भदरक तथा टमाटर को काटकर दाल में डाल दीजिए। (४) साथ ही हरी मिर्चें तथा नमक मिला दीजिए। फिर पत्तीली को ढक्कन से ढककर आंच को तेज कर दीजिए। (५) जब दाल गल जाए तो आंच पर से उतार लीजिए। (६) अब पत्तीली में घी गम करके लाल मिर्च डालकर दाल डाल दीजिए।

इसे आप रोटी के साथ-साथ चावलों के साथ भी खा सकते हैं।

### (६) काले चने रसेदार

सामग्री

२५० ग्राम काले चने १ टुकड़ा भदरक, १ प्याज, १

टमाटर, लाल मिर्च, नमक, घनिया, गम मसाला, भाव  
 द्ययतानुसार, घी छौंकेने के लिए ।

विधि—(१) काले चनों को साफ करके, धोकर भिगो दीजिए ।

(२) अगले दिन भीगे चनो को उसी पानी में नमक डालकर उबाल  
 दीजिए । जब चने अच्छी तरह गल जाए तो उतार लीजिए । (३)  
 अब प्याज, अदरक को छीलकर बारीक-बारीक काट लीजिए । फिर  
 कडाही या किसी बतन में घी डालकर कटे प्याज व अदरक, लाल  
 मिर्च और घनिया डालकर ५ मिनट के लिए भूलिए । (४) फिर  
 इसमें टमाटर को धोकर काट लीजिए और थोड़ा पानी वा छोटा  
 लगाकर २-३ मिनट तक भाग पर रखिए । (५) अब गले चनो का  
 पानी अलग रखकर सूखे चने डालकर ४-५ मिनट तक रखें और  
 छौंक लगा दें । थोड़ी देर बाद पहले निकाला उबला हुआ पानी  
 डालें और ५-१० मिनट भाग पर पकने के लिए रखें । (६) उतार  
 कर थोड़ा गम मसाला डाल दीजिए और हिलाइए ।

### (७) काबुली मटर

सामग्री

२०० ग्राम काबुली मटर, ४ ठरी मिर्च, हरा धनिया  
 थोड़ा-सा, १ नींबू, १ टुकड़ा अदरक (छोटा), पिसी लाल  
 मिर्च, गम मसाला, नमक, जीरा स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) मटर साफ करके एक रात के लिए किसी बतन  
 में भिगो दीजिए । प्रातः काल उसी पानी में थोड़ा खाने का सोडा  
 तथा नमक डालकर उबाल लीजिए । (२) जब मटर अच्छी तरह  
 से उबल जाए तो इसमें से थोड़े मटर निकालकर मसल लें फिर  
 सारी सब्जों में नींबू का रस पिसी लाल मिर्च गम मसाला, नमक,  
 पिसा जीरा, थोड़ी कच्ची ठरी मिर्च व हरा धनिया डालकर अच्छी  
 तरह से हिलाए और परोसें ।

## (च) उडद की दाल (छिलकेवाली)

सामग्री

३०० ग्राम उडद की दाल (छिलकेवाली), ५० ग्राम धो, माथानुसार हल्दी, मेथी, दालचीनी, हींग माप-क्षयकतानुसार तेजपत्ता, जीरा तथा साबुत लाल मिच, स्वाद के अनुसार नमक सोठ, यटी इलायची।

विधि—(१) उडद की दाल का साफ करके २ घंटे के लिए भिगोकर रख दीजिए। (२) फिर धोकर दाल के छिनके उतारकर दाल को भाग पर चढ़ाइए। (३) जब एक उबाल आ जाए तो नमक तथा हल्दी डाल दीजिए। (४) जब दाल गल जाए तो आंच को धीमी कर दें। (५) फिर दाल में मोठ, बड़ी इलायची तथा दालचीनी डाल दीजिए। (६) अब एक चम्मच धो डालकर हींग साबुत मिच, तेजपत्ता, मेथी तथा जीरे का बघार द दीजिए। (७) बघार देते ही ढक्कन से बतन को टक दें। पक जाने पर आंच से उतार लीजिए।

## (छ) उडद की दाल (फड़मिरी)

सामग्री

३०० ग्राम उडद की दाल, २ ३ हरी मिचों, थोड़ा सा अदरक, हरा धनिया, हींग, जीरा, स्वादानुसार नमक, लाल मिच।

विधि—(१) दाल को साफ करके भाग पर चढ़ाइए। (२) पकने से पहले उसमें हरी मिच, अदरक और हरा धनिया गोटकर डाल दीजिए और हींग को पानी में धोलकर दालवाले मिश्रण में डाल दीजिए। फिर कुछ देर तक धीमी आंच पर पकाइए। माथ ही उसमें जीरा तथा पिंती हुई लाल मिच का छौंक लगा दीजिए।

टमाटर, लाल मिर्च, नमक, धनिया, गम मसाला, भ्रव  
 द्यनानुसार, धी छौंने के लिए ।

विधि—(१) काले चनों को साफ व रके, धोकर भिगी दीजिए ।

(२) भ्रगले दिन भीगे चनो को उसी पानी में नमक डालकर उबाल  
 दीजिए । जब चने अच्छी तरह गल जाए तो उतार लीजिए । (३)

भ्रव प्याज, भ्रदरक को छीलकर बारीक-बारीक काट लीजिए । फिर  
 कडाही या किसी बतन म धी डालकर कटे प्याज व भ्रदरक, लाल

मिर्च और धनिया डालकर ५ मिनट के लिए भ्रुनिए । (४) फिर  
 इसमें टमाटर को धोकर काट लीजिए और थोडा पानी वा छोटा

सगाकर २ ३ मिनट तक भ्रग पर रखिए । (५) भ्रव गले चनो का  
 पानी भ्रलग रखकर सूखे चने डालकर ४ ५ मिनट तक रखें और

छौंक लगा दें । थोडी देर बाद पहले निकाला उबला हुआ पानी  
 डालें और ५ १० मिनट भ्रग पर पकने के लिए रखें । (६) उतार

कर थोडा गम मसाला डाल दीजिए और हिलाइए ।

## (७) काबुली मटर

सामग्री

२०० ग्राम काबुली मटर, ४ इरी मिर्च, हरा धनिया

थोडा-सा, १ नीबू, १ टुकडा भ्रदरक (छोटा), पिसी लाल

मिर्च गम मसाला, नमक, जीरा स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) मटर साफ करके, एक रात के लिए किसी बतन

में भिगी दीजिए । प्रात काल उसी पानी में थोडा खाने वा सोडा  
 तथा नमक डालकर उबाल लीजिए । (२) जब मटर अच्छी तरह

से उबले जाए ता इसमें से थोडे मटर निकालकर मसल लें, फिर  
 सारी सब्जा में नीबू वा रस पिसी लाल मिर्च गम मसाला, नमक,

पिसा जीरा, चांगेक वनी जीरी मिर्च व हरा धनिया डालकर अच्छी  
 तरह स हिलाए और परोसें ।

## (द) उडद की दाल (छिलकेवाली)

सामग्री

३०० ग्राम उडद की दाल (छिलकेवाली), ५० ग्राम धी, मात्रानुसार हल्दी, मेथी, दालचीनी, हींग आवश्यकानुसार तेजपत्ता, जीरा तथा साबुत लाल मिच, स्वाद के अनुसार नमक, सोठ, चट्टी इलायची।

विधि - (१) उडद की दाल को साफ करके २ घंटे के लिए भिगोकर रख दीजिए। (२) फिर धोकर दाल के छिलके उतारकर दाल को भाग पर चढ़ाइए। (३) जब एक उबाल आ जाए तो नमक तथा हल्दी डाल दीजिए। (४) जब दाल गल जाए तो आंच को धीमी कर दें। (५) फिर दान में मोठ, बड़ी इलायची तथा दालचीनी डाल दीजिए। (६) अब एक चम्मच धी डालकर हींग, साबुत मिच, तेजपत्ता, मेथी तथा जीरे का बंधार द दीजिए। (७) बंधार देत हा ढक्कन से बतन को ढक दें। पक जान पर आंच से उतार लीजिए।

## (६) उडद की दाल (कड़मौरी)

सामग्री

२०० ग्राम उडद की दाल, २-३ ठरी मिचें, थोड़ा-सा अदरक, हरा धनिया, हींग, जीरा, स्वादानुसार नमक, लाल मिच।

विधि—(१) दाल को साफ करके भाग पर चढ़ाइए। (२) पकने से पहले उसमें हरी मिच, अदरक और हरा धनिया आटकर डाल दीजिए और हींग को पानी में धोलकर दालवाले मिश्रण में डाल दीजिए। फिर कुछ देर तक धीमी आंच पर पकाइए। साथ ही उसमें जीरा तथा पिसी हुई लाल मिच का छौंख लगा दीजिए।

## (१०) रौंगी दाल

सामग्री

१ कप रौंगी, राई, लाल मिच (पिसी), हल्दी, हींग, नमक स्वाद के अनुसार, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) रौंगी को साफ करके एक रात के लिए भिगोकर रख दीजिए। प्रातः पानी निकाल दीजिए। (२) घी में मसाला अच्छी तरह छौंक दीजिए। (३) अब रौंगी डाल दीजिए। (४) अच्छी तरह िलाकर, पानी डालकर ढक्कन लगा दीजिए और मध्यम आंच पर पकाइए। (५) जब पक जाए तो एक चम्मच घी डालकर परोसिए।

## (११) लाल मसूर की दाल

सामग्री

२५० ग्राम लाल मसूर की दाल आवश्यकतानुसार हींग, जीरा, लाल मिच, इच्छानुसार नमक खटाई, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) लाल मसूर (मत्का मसूर) की दाल को साफ करके भिगोकर रखिए। (२) फिर इसे पतीली में डालकर पकाइए। (३) पक जाने के बाद उसमें खटाई डालकर आंच पर से उतार लीजिए। (४) अब हींग, जीरा तथा लाल मिच का छौंक लगा दीजिए। लीजिए, दाल तैयार है।

## (१२) मूंग की दाल (छिलकेवाली)

सामग्री

३०० ग्राम मूंग की छिलकेवाली दाल, ५० ग्राम घी घोडा-सा जीरा धनिया हल्दी, लाल मिच, हींग स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) मूंग की दाल को उबालिए। (२) जब एक

उबाल भा जाए तो उसमें हल्दी, नमक तथा घनिया डालकर पकाइए। (३) पकते पकते चिकनाहट सी भा जाने पर पानी डालकर पकाते रहिए। (४) फिर कडाही में घी गम करके लाल मिच, हींग आदि का छौंक लगाकर दाल को डाल दीजिए। लीजिए, अब दाल तैयार है।

### (१३) चने की दाल

सामग्री

२५० ग्राम चने की दाल, ५० ग्राम घी, इच्छानुसार सौंफ, दालचीनी, जावित्री, तेजपत्ता, मात्रानुसार नमक, साबुत लाल मिचें, गुड, हल्दी, थोड़ी-सी हींग, जीरा, १ प्याज, थोडा-सा लहसुन।

विधि—(१) चने की दाल को पतली में डालकर भाग पर रखिए। (२) जब एक उबाल भा जाए तो हल्दी और नमक डाल दीजिए। (३) जब दाल पकने लगे तो भुनी हींग का घोल डाल दीजिए। साथ ही थोडा सा गुड भी डाल सकती हैं। यदि यह दाल गाढी हो तो स्वादिष्ट लगती है। कुछ देर बाद दाल को भाच पर से उतार लीजिए। (४) अब कडाही में घी गम करके उसमें प्याज, लहसुन, तेजपत्ते, साबुत लाल मिच, जीरा और सौंफ का बघार लगा लें और बघार में दाल को छोड़ दीजिए। दाल को सुगन्धित बनाने के लिए भाप दाल में जावित्री तथा दालचीनी भी डाल सकती हैं।

### (१४) छोला दाल (बगाली)

सामग्री

२५० ग्राम चने की दाल, थोड़ी सी हल्दी, जीरा, ४ हरी मिचें, ३ लौंग, २ ३ तेजपत्ते, स्वाद के अनुसार नमक, आधा नारियल, ३ लाल मिचें, थोडा सा अदरक, ८ टुकड़े दालचीनी, ५० ग्राम घी, इच्छानुसार इलायची।



विधि—(१) नारियल के छोटे-छोट टुकड़े करके थोड़ा लाल होने तक भून लीजिए। (२) फिर चने की दाल को साफ करके धो लीजिए। (३) अब अदरक तथा हरी मिर्च काटकर रखिए। (४) फिर पत्तीली में घी गम करके उसमें दालचीनी साहुत लाल मिर्च लोंग, तेजपत्ता, इलायची, जीरा और अदरक डाल दीजिए। (५) अब मिश्रण में दाल, पानी, गिब, हल्दी तथा नमक मिला लीजिए। (६) अब पत्तीली को ढक्कन से ढकिए और घाँच को तब कर दीजिए। (७) जब दाल गल जाए तो उपर से तले हुए नारियल के टुकड़े डालिए। यह अधिकतर धावल के साथ परोसी जाती है।

### (१५) मूग की घुली दाल

सामग्री

२५० ग्राम मूग की घुली दाल आवश्यकतानुसार लोंग हल्दी हींग, गम मसाला, छौंरने के लिए घी, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) मूग की दाल को साफ करके धो लीजिए। (२) अब दाल को पत्तीली में डालकर पानी डाल दीजिए। फिर दाल में नमक तथा हल्दी डालकर घाँच पर पकने दीजिए। (३) दाल घुल जाए तो उसमें गम मसाला डालकर लोंग और हींग का छौंर लगाकर घाँच पर से उतार लीजिए। लीजिए अब दाल तैयार है।

### (१६) उड़द की दाल

सामग्री

३०० ग्राम घुली उड़द दोश-या अदरक, हरा धनिया, हरी मिर्च, नमक स्वाद के अनुसार, घी, हींग, जीरा आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) उड़द की घुली दाल को पानी में धिगोहरा लीजिए। (२) फिर उम हांडी में नमक डालकर

पकाए। (३) जब पक जाए तो उसमें भदरक, हरी मिच, तथा हरा धनिया काटकर डाल दीजिए। फिर घी डालकर होग तथा जोरे का छौंक दे दीजिए। अब दाल तैयार है।

### (१७) भुट्टे की दाल

सामग्री

३ गुट्टे, ३० ग्राम बी, थोड़ा-सा धनिया, गम मसाला (साबुत), आधा गिनास दूध, १ चम्मच लाल मिर्च (पिंती), थोड़ी-सी हल्दी, हींग, जीरा, राई, इच्छा नुमार नमक, शक्कर।

विधि—(१) भुट्टे के दानों को चाकू से निकाल लीजिए। अब किसी बतन में घी को गरम करके उसमें जीरा, राई तथा हींग का छौंक लगा लें। (२) अब छौंकवाले बतन में भुट्टे के दानों को भुनिए। (३) अब भुने दानों में धनिया, लाल मिर्च, गम मसाला, हल्दी तथा नमक डालकर कुछ देर तक भुनिए। (४) भुनने की सुगंध आने पर दूध में पानी मिलाकर कुछ देर तक भाव पर पकने दें। (५) कुछ देर पश्चात् मिश्रण में शक्कर तथा दही डालकर प्राच से उतार लें। लीजिए, अब दाल तैयार है।

### (१८) नव-रत्नी दाल

सामग्री

५० ग्राम धरहर, ५० ग्राम चना (दाल), ५० ग्राम सिरिरी, ५० ग्राम मूंग, ७५ ग्राम घी, १ नींबू, ५० ग्राम लोबिया, ५० ग्राम मटर (दाल) ५० ग्राम उड़द, ४० ग्राम भदरक, थोड़ी सी मेथी, राई, हींग, बत्ती-सी सोंफ।

विधि—(१) सभी दालों को पानी में डालकर उबानिए। उसमें भदरक को दारीक-दारीक काटकर मिला दें। (२) फिर

किसी बतन में ४० ग्राम घी को गम करके उसमें मेथी, हींग, राई, सोंफ तथा बर्तोजी डालकर दान बघारिए। फिर भूदाजे से पानी डालकर दाल को भाच पर रख दीजिए। (३) जब दाल गल जाए तो ऊपर से बाकी बचा घी डाल दीजिए। साथ ही नींबू भी निचोड़ दीजिए।

## XIX दाल-मिश्रित सब्जिया

### Vegetables mixed with Lentils

कुछ सब्जियों में दालें डालकर भी पकाया जाता है। ये खाने में बड़ी स्वादिष्ट लगती हैं।

#### (१) मूंग की दाल और पालक

सामग्री

१०० ग्राम मूंग की दाल, २५० ग्राम पालक, नमक, मिर्च, हींग, हल्दी स्वाद के अनुसार, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) मूंग की दाल को साफ करके धो लीजिए। फिर उसे २४ घंटे के लिए भिगोकर रख दीजिए। (२) सब पालक को साफ करके धो लीजिए। साथ ही मूंग की दाल को उबाल लीजिए। (३) एक बतन में घी डालकर उसमें नमक, मिर्च, हल्दी, हींग आदि डालकर उसमें उबली हुई दाल तथा पालक डालकर छौंक लगा दीजिए।

दालमिश्रित सब्जी तयार है। इसे रोटी के साथ गम-गम परोसिए।

#### (२) लौकी और चने की दाल

सामग्री

२०० ग्राम लौकी, २०० ग्राम चने की दाल, ५० ग्राम

घी, गम मसाला, हींग, जीरा मात्रानुसार, नमक, खटाई  
स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) बने की दाल को पानी में २ घंटे के लिए भिगो  
कर रखिए । फिर दाल को पकाइए । (२) जब दाल आधी पक  
जाए तो लौकी के पतले पतले टुकड़े बरके दाल में डाल दीजिए ।  
(३) जब दाल और लौकी पक जाए तो दाल में खटाई और गम  
मसाला डाल दीजिए । (४) अब जीरे तथा हींग की छोंक लगाकर  
परोसिए ।

### (३) अरहर-शकरकंदवाली दाल (गुजराती)

सामग्री

आधा कटोरी अरहर की दाल, १०० ग्राम शकरकंद,  
हरी मिच, अदरक, गुड, हींग, नमक स्वाद के अनुसार,  
२० ग्राम इमली, घी छौंके के लिए, १ छोटा चम्मच  
हल्दी ।

विधि—(१) अरहर की दाल को अच्छी तरह से साफ करके  
व धोकर भिगो दीजिए । (२) डेढ़ दो घंटे बाद शकरकंद छीलकर  
उसके टुकड़े कर दें । (३) इमली को भिगोइए । (४) अब ४००  
ग्राम पानी में अरहर की दाल उबालें । ध्यान रहे कि आपने जिस  
पानी में दाल भिगोई थी, उसी में दाल पकाए ताकि पोषिक तत्व  
बने रहें । (५) अब शकरकंद को अलग से उबलने दें । नम पडने  
पर मसलकर मूने हुए मसाले में तल दें । अब मसाले में तली हुई यह  
शकरकंद दाल में डाल दें । दो उबाल आने पर दाल को उतार लें ।

### (४) मिली जुली सब्जियों की भाजी

सामग्री

२५० ग्राम आलू, १०० ग्राम टमाटर, १०० ग्राम बंद  
गोभी, आधा लहसुन, नमक, हल्दी, लाल मिच स्वाद के  
अनुसार, जीरा, अमचूर, हरा धनिया मात्रानुसार, ४

किसी बतन में ४० ग्राम धी को गर्म करके उसमें मेथी, हींग, राई, सोंफ तथा बर्तौजी डालकर दाल बघारिए। फिर भूदाजे से पानी डालकर दाल को आंच पर रख दीजिए। (३) जब दाल गल जाए तो ऊपर से बाकी बचा धी डाल दीजिए। साथ ही नींबू भी निचोड़ दीजिए।

## XIX दाल-मिश्रित सब्जिया

### Vegetables mixed with Lentils

कुछ सब्जियों में दालें डालकर भी पकाया जाता है। ये खाने में बड़ी स्वादिष्ट लगती हैं।

#### (१) मूंग की दाल और पालक

सामग्री

१०० ग्राम मूंग की दाल, २५० ग्राम पालक, नमक, मिच, हींग, हल्दी स्वाद के अनुसार, धी छौंकने के लिए।

विधि—(१) मूंग की दाल को साफ करके धो लीजिए। फिर उसे २-४ घंटे के लिए भिगोकर रख दीजिए। (२) सब पालक को साफ करके धो लीजिए। साथ ही मूंग की दाल को उबाल लीजिए। (३) एक बतन में धी डालकर उसमें नमक, मिच, हल्दी, हींग आदि डालकर उसमें उबली हुई दाल तथा पालक डालकर छौंक लगा दीजिए।

दानमिश्रित सब्जी तैयार है। इसे रोटी के साथ गम-गर्म परोसिए।

#### (२) लौकी और चने की दाल

सामग्री

२०० ग्राम लौकी, २०० ग्राम चने की दाल, ५० ग्राम

घी, गम मसाला, हींग, जीरा मात्रानुसार, नमक, खटाई स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) चने की दाल को पानी में २ घंटे के लिए भिगो कर रखिए । फिर दाल को पकाइए । (२) जब दाल आधी पक्क जाए तो लौकी के पतले पतले टुकड़े करके दाल में डाल दीजिए । (३) जब दाल और लौकी पक जाए तो दाल में खटाई और गम मसाला डाल दीजिए । (४) अब जीरे तथा हींग की छोंक लगाकर परोसाए ।

### (३) शरहर-शकरकंदवाली दाल (गुजराती)

सामग्री

आधा कटोरी शरहर की दाल, १०० ग्राम शकरकंद, हरी मिच, अदरक, गुड, हींग, नमक स्वाद के अनुसार, २० ग्राम इमली, घी छोंकने के लिए, १ छोटा चम्मच हल्दी ।

विधि—(१) शरहर की दाल को अच्छी तरह से साफ करके धोकर भिगो दीजिए । (२) डेढ़ दो घंटे बाद शकरकंद छीलकर उसके टुकड़े कर दें । (३) इमली को भिगोइए । (४) अब ४०० ग्राम पानी में शरहर की दाल उबालें । ध्यान रहे कि आपने जिस पानी में दाल भिगोई थी, उसी में दाल पकाए ताकि पौष्टिक तत्व बने रहे । (५) अब शकरकंद को अलग से उबलने दें । नम पडने पर मसलकर मूते हुए मसाले में तल दें । अब मसाले में तली हुई यह शकरकंद दाल में डाल दें । दो उबाल आने पर दाल को उतार लें ।

### (४) मिली जुली सब्जियों की भाजी

सामग्री

२५० ग्राम आलू, १०० ग्राम टमाटर, १०० ग्राम बंद गोभी, आधा लहसुन, नमक, हल्दी, लाल मिच स्वाद के अनुसार, जीरा, धमचूर, हरा धनिया मात्रानुसार, ४

हरी मिर्चें, १०० ग्राम मटर, १०० ग्राम प्याज, १  
इंच अदरक, ३० ग्राम घी ।

विधि—(१) सब्जियों को छींकर काट लीजिए । प्याज  
अदरक, लहसुन, हरी मिर्च को बारीक बारीक काट लीजिए । (२)  
घब का पानी म घी गम करके उबने नमक हल्की लाल मिर्च और  
जीरा डालकर बड़ी मन्डिया बीच में डाल दीजिए और अच्छी  
तरह से हिलाए । (३) थोड़ा सा पानी डालकर तब तक राखा  
पयाए जब तक कि वह चूड़ी तरह में गल जाए । (४) जब  
सब्जी अच्छी तरह से गल जाए तो उतारकर प्रमपूर और बारीक  
कटा हरा घनिया घुरक दीजिए और उतार दीजिए । लीजिए सब्जी  
तैयार है ।

## XX शाकाहारी सब्जिया, मासाहारी स्वाद Vegetarian Recipes, Non-Vegetarian Taste

कुछ तरकारी-भाजियों का स्वाद मास की तरह होता  
है । जो लोग मास नहीं खाते, वे इन्हे बड़े चाव से खाते और  
गिनाते हैं । यहां ऐसी चौदह सब्जियां बनाने की विधि  
दी गई है । आप अपनी इच्छा और रुचि के अनुसार कोई-  
सी सब्जी बनाएं और मेहमानों की वाहवाही लूटिए ।

### (१) गोभी का कीमा

सामग्री

१ छोटी फूलगोभी, १ प्याज, २ फांके लहसुन, २ चूखे  
प्रांवले (पिपे), १ टमाटर नमक स्वाद के अनुसार  
१५० ग्राम साबुत मूंग की दाल, थोड़ा सा हरा घनिया,  
१५० ग्राम अदरक, १५० ग्राम मटर के दान, थोड़ा  
सा सूखा घनिया, हल्दी, लाल मिर्च, गम मसाला

घादाजे ले ।

विधि—(१) छिलकेवाली मूग की दात को एब दिन पहले पानी मे भिगोकर रक्षिए । दूसरे दिन दा T का घो लीजिए । (२) अब किसी कडाही म कुछ घी डालकर उसमे कटी हुई फूनगोभी को तल लीजिए । जब यह लाल हो जाए तो घी मे से निकाल लीजिए । (३) फिर उसी बचे हुए घी मे दाल की बनी हुई पिट्टी और सूखे पिसे घादले मूनिए । (४) सूखे भिस घावले डालने से पिट्टी का रंग बीभ की तरह हो जाएगा । (५) ध्यान रहे कि पिट्टी जलने न पाए । जब पिट्टी सिलने लगे तो उतारलीजिए । (६) अब मटर के दानो का हल्का सा गटाइए । (७) फिर किसी अनग कडाही म घी डालकर व्याज ५ सहस्रन मून लीजिए । (८) अब कडाही म सभी मसाले तथा टमाटर डालकर मूनिए । इस मिश्रण मे मुनी पिट्टी, मटर, गोभी डालकर तथा थोडा-सा पानी मिलाकर घीभी घ्राच पर रक्ष लीजिए । (९) जब मुन जाए तो ऊपर मे गममसाला, मटा अदरक तथा कटा हुआ हरा धनिया डालकर उतार लीजिए । अब गोभी का कीमा तयार है ।

## (२) कटहल का कयाव

सामग्री

५०० ग्राम कटहल, १२५ ग्राम बेसन, १०० ग्राम घी,  
५० ग्राम चावल, इच्छानुसार नमक, मिच (पिसी),  
मात्रानुसार हल्दी, हींग, जीरा ।

विधि—(१) कटहल को बारीक काटकर उवालिए । अब मसाले पीस लें तथा भीगे चावलो को पीसकर पिसे मसाले में मिला दें । (२) फिर कटहल के टुकड़ों को उवालकर निचोड़ लें । (३) अब बेसन को खूब फेंट लें और पानी मे एक बूद चुला हुआ बेसन टपकाकर देख लें । (४) बूद पानी के ऊपर आ जाने पर मसालेदार चावल, नमक और सटाई को बेसन के घोल में मिला



दें । (५) घब एक गहरी कडाही में घी डालकर झाँच पर चढ़ा दें ।  
 (४) घी के अच्छी तरह गम हो जाने पर मिश्रित कटहल की गोल गोन लोई बनाकर जरा सा हाथ से दबाकर चपटा कर दें और घी में डाल दें । जब उनका रंग बदल जाए तो झाँच पर से उतार लें । सब्जी तैयार है ।

### (३) दालों के कबाब

सामग्री

१५० ग्राम मसूर की दाल, १५० ग्राम चने की दाल,  
 १५० ग्राम मूंग की दाल, २०० ग्राम बेसन, तेजपात,  
 सहसुन, हल्दी मिच, प्याज, नमक, जीरा, दालचीनी  
 इच्छानुसार, घी तलने के लिए ।

विधि—(१) मसूर, मूंग व चने की दाल को साफ करके धोकर रात को भिगो दें । (२) सवेरे उर्हूँ तिल पर बारीक पीस लें । इसमें नमक मिच मिलाकर पतला घोल बनाए । फिर इसे घी में भून लें । (३) जब घोल सख्त पड़ जाए तो उस घोट लें । (४) घब हाथों पर घी लगाकर पिठ्ठी की गालिया बनाए । (५) फिर बेसन लगाकर घी में तल लें । (६) घब एक पतली लेकर मसाला भून लें । इसमें पानी डालकर सब्जी के तले हुए कबाब डाल दें । (७) फिर इन्हें धीमी झाँच पर पका लें । घाप इहे अपने नये नेहमाना को बड़े चाव के साथ खिलाइए और डाकी बाहवाही सूटिए ।

### (४) चाँप (बगाली)

सामग्री

५०० ग्राम झालू, २ स्लाइस सूखी डबलरोटी का चूरा,  
 ३ हरी मिच, ३ दलायची, छोटा टुकड़ा दालचीनी,  
 जीरा पिली काली मिच, नमक स्वाद के अनुसार, घी  
 भूनने के लिए १ बड़ा चम्मच मिरका, २०० ग्राम  
 मटर के दाने, १ बड़ा टुकड़ा अदरक, २०० ग्राम मैदा,

१०० ग्राम चीनी, ३ लॉग, तेजपात थोडा-सा ।

विधि—(१) मसले हुए भालुम्रो में पिसी काली मिच, नमक, चीनी मिला दें । (२) मटर के दानों में हरी मिच, जीरा, सिरका, अदरक मिला दें । (३) गम धी में लॉग, इलायची, दालचीनी, तेजपात आदि मिला दें । फिर उसमें मटर के दानोंवाला मिश्रण मिला दें । अब आग से उतारकर उसे ठण्डा कर लें (४) भालू की की छोटी छोटी पेड़िया बना लें और हर पेड़ी में मटर वाला मिश्रण मिलाती जाए । (५) अब हर चॉन को मँदे के घाल में डुबोकर डबलरोटी का पत्थोयन लगाए (६) फिर उसे भी तल लें ।

बड़ा स्वादिष्ट चाप तैयार हो जाएगा ।

### (५) कमल-ककड़ी का कबाब

सामग्री

२५० ग्राम कमल ककड़ी, १०० ग्राम बेसन, थोड़ी-सी दही, इच्छानुसार गम मसाला ।

विधि—(१) कमल ककड़ी को छुरचकर उनके छोटे छोटे टुकड़े करके उबाल लीजिए । (२) जब कमल ककड़ी उबल जाए तो उसे पीसकर उसमें बेसन, मसाला और दही मिला दीजिए । (३) अब सारे मिश्रण की गोतिया बनाकर सेंक लीजिए । कमल-ककड़ी का कबाब तैयार है ।

### (६) मूग की दाल का कबाब

सामग्री

५०० ग्राम मूग की दाल (पिट्ठी), थोड़े से लौकी के लच्छे, मात्रानुसार गम मसाला, हरा धनिया, आवश्यकतानुसार धी, स्वाद के अनुसार नमक ।

विधि—(१) कच्ची में धी डालकर गम करें । धी अच्छी

तरह गम हो जाये पर उसमें मूंग की दान की पिट्टी, लौकी के लच्छे, गम मसाला, तथा हरा धनिया मिला दीजिए । (२) अब बडाही को घांच पर से उतार लीजिए । जब मिश्रण कुछ ठण्डा हो जाए तो उसकी गोनिया बनाकर घी में तन लीजिए । (३) अब मसाला भूनकर पानी डाल दीजिए । पानी जब उबल जाए तो गोलिया डालकर नमक डाल दीजिए ।

### (७) खोये का कीमा

सामग्री

२५० ग्राम खोया, २५० ग्राम हरी मटर, २५० ग्राम भालू, आवश्यकतानुसार घी, १ टुकड़ा अदरक तथा प्याज, तेजपत्ता, हरा धनिया, मात्रानुसार हल्दी, धनिया, मिच गम मसाला, स्वाद के अनुसार नमक ।

विधि—(१) खोये का रंग हल्का बादामी होने तक भूनिए ।

(२) अब देगची में घी डालकर बारीक बटा प्याज तथा अदरक का छौंक दीजिए । प्याज तथा अदरक में तेजपत्ता डालें । (३) अब हल्दी, मिच तथा धनिया पीसकर भूनिये । (४) मसाला अच्छी तरह भुन जाने पर उसमें बारीक कट भालू तथा मटर मसलकर डाल दीजिए । (५) फिर मिश्रण में थोड़ी सी चीनी भी डाल दीजिए । (६) जब एक उबाल आ जाए तो खोया भी डान दीजिए । (७) अब मिश्रण में थोड़ा-सा गम मसाला तथा हरा धनिया डालकर घांच से उतार लीजिए । (८) फिर सारे मिश्रण को किसी चीनी की प्याली में डालिए ।

### (८) शाकाहारी कीमा

सामग्री

२५० ग्राम मखाना १५० ग्राम मटर आवश्यकतानुसार घी, मात्रानुसार काली मिच, हल्दी, धनिया, गम

मसाला, स्वाद के अनुमार नमक, मिच, छोटी इलायची ।

विधि—(१) मसालों का हमादस्ते में बारीक पीस लीजिए ।

(२) बड़ाही में घी डालकर पिसे मसाला को लाल होने तक भूजिए ।

(३) अब पत्तीली का आंच पर चढ़ाकर घी गर्म करिये । उसमें मिच, धनिया, हल्दी गम मसाला आदि भूजिये । (४) फिर मटर के दानं निकालकर मसालों में डाल दें । साथ में ही मुने मसाले भी मिश्रण में मिला दीजिये । अब आदले से नमक तथा पानी डालकर बतन को ढक दीजिए । (५) मटर गल जाने पर आंच से उतारकर इलायची तथा काली मिच को पीसकर ऊपर से बुरक दीजिये ।

शाकादारी कीमा तैयार है ।

### (६) कटहल की सब्जी

सामग्री

आधा किलो कटहल, २ ग्राम बड़ी इलायची, १ ग्राम सफ़द जीरा, २ ग्राम तेजपात, २ ग्राम लाल मिच, १२५ ग्राम घी, १२५ ग्राम पानी, १ ग्राम लोंग, २ ग्राम दालचीनी, १ ग्राम जीरा, २ ग्राम काली मिच, १ ग्राम हल्दी, ७५ ग्राम खट्टा दही, १० ग्राम नमक ।

विधि—(१) हाथ और चाकू पर सरसो का तेल लगा लें ।

(२) अब कटहल को डीलकर टुकड़े टुकड़े कर लीजियें । (३) अब कटहल के टुकड़े का उबाल लें । जब अच्छी तरह गल जायें तो उतार लें । (४) अब इलायची, लोंग, जीरा, तेजपात, लाल मिच, दालचीनी, काला जीरा, काली मिच, हल्दी आदि मसालों को पीस लें । (५) अब मसाले के मिश्रण में पानी डाल लें । याद रह, मसाले से पानी अधिक न हो । (६) फिर घी को किसी बतन में डालकर मसाला तलिये और जब खुशबू आने लगे तो उबले हुए कटहल के टुकड़े घी में डालिये । (७) जब कटहल पकन लगे तो खट्टा दही, पानी और नमक डालकर ढक दीजिये । सब्जी के मन

जाने पर उतार लें ।

## (१०) गुच्छियों की सब्जी

सामग्री

२५० ग्राम मोटी गुच्छियां, १२५ ग्राम घी, २ कश्मीरी मिर्चें, १ प्याज, २ लाल टमाटर, १ टुकड़ा भदरक, दही थोड़ा-सा, इच्छानुसार गम मसाला, नमक ।

विधि—(१) गुच्छियों की मिट्टी निकालकर अच्छी तरह धोकर रात को उतने पानी में भिगोयें जितना कि रसे के काम आ जाये । (२) घब प्याज तथा भदरक अलग बारीक पीस लें । फिर कश्मीरी मिर्चों के बीज निकालकर हल्दी और धनिया के साथ रगड़ लें । (३) फिर पतली में घी डालकर सभी पिसे मसाले डालकर दही के साथ मून लें । (४) गम गम पानी में टमाटर डालकर उतका छिलका उतार लें और टमाटर कुतरकर मसालों के साथ मून लें । (५) घब गुच्छियों को मसाले में डालकर मूनिये । मन्दाजे से पानी तथा नमक डालें । जब मसाले घी छोड़ दें तो भांच से उतारकर ऊपर से गर्म मसाला छोड़ दें ।

गुच्छियों की सब्जी बटी स्वादिष्ट बनती है ।

## (११) जिमीकंद की सब्जी

सामग्री

३०० ग्राम जिमीकंद, १५० ग्राम घा, इच्छानुसार कुतरा हुआ प्याज, ५० ग्राम दही, स्वादानुसार नमक, गम मसाला, १ नींबू, १ टमाटर, थोड़ा-सा हरा धनिया ।

विधि—(१) हाथ में थोड़ा सा घी लगाकर जिमीकंद छीलिये । (२) इसके छोटे छोटे टुकड़े करके घी में तल लीजिये । जब टुकड़े बादाभी रंग के हो जायें तो बतन भांच से उतार लीजिये ।

(३) अब ५० ग्राम धी में मसाले मूँन लीजिये । जब मसाले कुछ मूँन जायें तो उनमें दही तथा टमाटर डाल दीजिए । इसे फिर मूँनिए । इसके बाद उसमें जिमीकन्द के कटे टुकड़े डाल दीजिए । (४) अब सब्जी का जितना रस बनाना चाहें, उस घड़ा में से पानी डाल दीजिए । साथ ही स्वाद के अनुसार नमक भी डाल दीजिए । (५) जब जिमीकन्द के टुकड़े गल जायें तो घाँस धीमी करके पकाइए । (६) अब सारे मिश्रण में धाँसे नाबू या रस, गम मंगला तथा हरा घनिया मुतरकर डाल दीजिए ।

जिमीकन्द की सब्जी सूखी भी बनाई जा सकती है ।

## (१२) फटहलवाला पुलाव

सामग्री

भाधा किन्नी कटहल, १२५ ग्राम दही, ७५ ग्राम धी, इच्छा के अनुसार किशमिश, ५ ७ बादाम की गिरियाँ, २५० ग्राम चावल, १ चम्मच लाल मिर्च, थोड़ी-सी हींग, जीरा, आवश्यकतानुसार नमक, भाधा चम्मच हल्दी ।।

विधि—(१) कटहल के छोटे-छोटे टुकड़े करके उबाल लीजिए । उबल जाने पर टुकड़े ठण्डे कर लें । (२) जब टुकड़े ठण्डे हो जाए तो उनका पानी निकाल लें । (३) अब पतिले में धी गरम करें । (४) धी गरम हो जाने पर उसमें हल्दी, हींग, जीरा, मिर्च तथा नमक डालिए । (५) अब मसालों में कटहल भी डाल दें । जब कटहल मूँन जाए तो चावल धोकर मिश्रण में मिला दें । (६) साथ ही पानी तथा नमक डालकर धीमी आँच पर पकने दें । पानी इतना अधिक न डालें कि चावल डूब जाए । जब चावल पक जाए तो किशमिश तथा कटी हुई बादाम की गिरियाँ डाल दें । अब पुलाव तैयार है ।

## (१३) गुच्छियोवाला पुलाव

सामग्री

२५० ग्राम चावल, ५० ग्राम धो, १० ग्राम गुच्छिया, वाता जीरा, काली मिर्च अदाजे स, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गुच्छियो के मिट्टीवाले डठल तोड़ दाजिए। (२) फिर उहे अच्छी तरह धोकर उनकी चारी भिट्टी धो दीजिए। फिर रात को भिगोकर रख दीजिए। सुबह फिर से धो लीजिए। (३) चावलो को दो घण्टे के लिए पानी में भिगोकर रक्षिए। (४) गुच्छिया को धो में मन लीजिए। फिर काली मिर्च तथा जीरा टाककर डाल दीजिए। (५) फिर अदाजे स पानी डालकर उबाल घाने दीजिए। (६) पानी के सूख जाने पर भिगोए हुए चावल डालकर ऊपर से नमक छोड़ दीजिए। (७) जब चावल में एक कनी घा जाए तो दूध में थोड़ी-सी चीनी घोलकर उसे चावलो पर छिड़क दीजिए। फिर उसे धीमी आंच पर थोड़ी देर के लिए पकाइए।

अब पुलाव तैयार है।

## (१४) सब्जी का कोरमा

सामग्री

५०० ग्राम आरु, १२० ग्राम बंद गोभी, ६० ग्राम जामुन, थोड़ा-भा गम मसाला ६० ग्राम धो, स्वाद के अनुसार नमक २०० ग्राम मटर, १२५ ग्राम सम, चोड़ा भा अदरक ३४ हरी मिर्च, १ गुच्छी हरा अनिज आधा नींबू का रस १ चम्मच सोंक।

विधि—(१) सब्जियों को काटकर चमकिए। (२) प्रब हरी मिर्च तथा अनिज आधा प्याज तथा सोंक को गिलाकर पीलिए। फिर गम नमक को मूनकर पीलिए। (३) तारियन को

पीसकर उसका रस निकाल लीजिए । (४) इसक बाद घी को गम करके आधा प्याज डालकर भूलिए । फिर इसमें गम मसाला तथा रिसे मसाले मिलाकर अच्छी तरह भन लीजिए । (५) अब इस मिश्रण में सज्जिया डालकर भूलिए । (६) फिर सज्जियोवाल मिश्रण में गोले का रस मिलाकर उगलिये और ऊपर से नीबू का रस डालकर गम-गम परोसिए ।

## XXI मधुर व्यजन

### Sweet Dishes

#### (१) दूधवाली रोटी

सामग्री

१०० ग्राम आटा, १५० ग्राम घी, २५० ग्राम बूरा,  
२५ ग्राम किशमिश, २५ ग्राम गोला, ५ ग्राम पिस्ता,  
थोड़ा-से इलायची दाने, खाने का सोडा, समुद्र भाग ।

विधि—(१) आटे को घी में टालकर अच्छी तरह मसल लीजिए । अब उसमें बूरा, समुद्र भाग, तथा खाने का सोडा मिलाइए । (२) दूध को छिड़ककर साफ लीजिए । साफ लेने के पश्चात् रोटी के आकार की लोई बनाइए । फिर लोई को दबा-दबाकर रोटी की तरह बनाइए । इसकी नान-खताई की तरह चढाइए । (३) जब रोटी फूल जाए तो ऊपर मेवा लगा दीजिए । जब रोटी का रंग हल्का चादामी हो जाए तो उतार लीजिए ।

#### (२) सुखिपन (मद्रासी मीठी कचौरी)

सामग्री

१ कटोरी उखद की पिभी दाल (भरने के लिए),  
१ कटोरी चोकी दान (नरने के लिए), ४०० ग्राम  
गुड, १ खोपरा बटवुका किया, २ इलायची, घी तलन



के लिए, नमक स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) गुड को पानी डालकर आग पर रखकर चारानी बना लीजिए । (२) अब चने की दाल व तारियल को पीस लीजिए और चाशनी में डाल दीजिए । योग्य सूख जाने पर बटुन धीमी भाग पर इस पकाइये । (३) अब हाथ पर थाड़ा घी लगाकर छोटी छोटी गोलिया बना लीजिए । (४) पिसी हुई उट्टद की दाल में थोड़ा नमक मिलाकर, हिलाकर गाढ़ा घोल बना लीजिए । (५) अब इन गोलियों को घोल में डालकर घी में इतना तलिए कि लाल हो जाए ।

सुखियन तयार है । इसे धूप गम व ठण्डा दोनों प्रकार में परोस सकते हैं ।

### (३) गुड का पराठा (पजाबी भुसरी)

सागरा

५०० ग्राम गेहूँ का आटा, २५० ग्राम गुड घी भाव  
व्यवतानुसार ।

विधि—(१) गेहूँ के आटे में पानी डालकर गूथ लीजिए । (२) आटे के पेड़े बनाकर रोटी बेल लीजिए । फिर दूसरी रोटी बेल लीजिए । पहली रोटी पर पिसा हुआ गुड डाल दीजिए, ऊपर दूसरी रोटी डाल दीजिए और दोनों के किनारे मोट दीजिए । ध्यान रहे कि दोनों रोटी के किनारे इस प्रकार मोड़ें कि गुड बाहर न निकलने पाए । फिर धीरे से थोड़ा बेलकर, तवे पर घी लगाइए । फिर आराम से पराठा उठाकर तवे पर डाल दीजिए । हल्की आंच पर पकाए । (३) जब यह लगे कि रोटी एक तरफ से पक गई है तो रोटी के किनारों पर घी लगाकर आराम से पलट दीजिए । किनारा को अच्छी तरह से पकाए ताकि किनारे कच्चे न रह जाए । जब किनारे अच्छी तरह से पक जाए ता उतारकर, घी लगाकर गरम गरम परोसें ।

## (४) मलाई की मोहिनी पूरी

सामग्री

१ लिटर दूध, ५० ग्राम अरारोट, ५०० ग्राम चीनी,  
मात्रानुसार घी, इच्छानुसार पिस्ता ।

विधि—(१) दूध की रबड़ी बनाइए । जब रबड़ी तैयार हो  
ती उसमें अरारोट मिला दीजिए । (२) फिर चीनी की डेढ़ तार-  
वानी चाशनी बनाइए । (३) अब किसी बड़ाही में घी गम करके  
एक एक चम्मच से रबड़ी तथा अरारोट का घोल डालकर सोंकए ।  
सिल जाने पर मलाई से निकाल निकालकर चाशनी में डालती  
जाए । (४) १५ मिनट के बाद चाशनी में से निकालकर थाली में  
डालिए । यदि आप चाहे तो पूरियों पर पिस्ता भी डाल सकती हैं ।

## (५) मोठी उडिया पूरी

सामग्री

२ कप धुली हुई मूंग की दाल, घी तलने के लिए २००  
ग्राम चीनी, ४ कप चावल का धाटा ।

विधि—(१) मूंग की दाल को साफ करके, ब धोकर मिमो  
दीजिए । अगले दिन प्रातः दाल को सिल पर बारीक-बारीक पीस  
लीजिए । (२) इस प्रकार बनी पिट्ठी में ४ कप चावल का बारीक  
कुटा धाटा तथा चीनी डालकर घोल लीजिए । (३) अब बड़ाही  
में घी को गम करके कलछी की सहायता से एक एक कदछी घोल  
गम घी में डालती जाइये । (४) जब एक तरफ पक जाए तो पानी  
की सहायता से पलट दीजिए और जब दोनों तरफ हल्का हल्का  
साल हो जाए तो पूरी को निकाल लीजिए ।

## (६) मीठे चावल

सामग्री

२५० ग्राम चावल, २५० ग्राम चीनी, १०० ग्राम घा,

१०५ ग्राम दूध ।

विधि—(१) चावल साफ करके दो-तीन बार साफ पानी से गो तीजिए । (२) अब चीनी को ५०० मि० लि० पानी में घोलिए । घुनी चीनी में चावला को डालकर घ्राच पर रख दें । (३) जब चावल उबलकर गल जाए और पानी लगभग ५० मि० लि० रह जाए तो उ ह घ्राच से उतारकर उपलो की भाग पर चढा दें । (४) अब चावलो में घी तथा दूध भी डाल दीजिए । (५) १० मिनट उपलो की घ्राच पर रखने के पश्चात् घ्राप खा सकते हैं ।

यदि उपला की घ्राच की व्यवस्था न हो तो बहुत मद घ्राच पर रख सकती हैं । इसके लिए बच्चे कोयने भी घ्राच के प्रयोग में आ सकती है ।

### (७) मीठे वस्तूरी चावल

सामग्री

४०० ग्राम चावल, ४०० ग्राम चीनी, ५०० ग्राम दूध, थोडा सा वस्तूरी रंग थोडा सा बेसरी रंग, २०० ग्राम घी, ४ ग्राम चिरीजी ६ बादाम की गिरियां, ५ ग्राम पिस्ता २० ग्राम धुली विंगमिशा, ३ दाने छोटी इलायची ।

विधि—(१) चावलोंको साफ करके कुछ समय के लिए पानी में भिगोकर रख दें । (२) अब दूध में चीनी मिलाकर गम करिए । फिर चावलो में से पानी निकालकर चावल भी दूध में मिलाइए । साथ ही वस्तूरी रंग तथा बेसरी रंग को पीसकर चावलो में मिला दीजिए । (३) अब मिश्रण में घी डालकर घ्राच पर पकाए । जब चावलों पर बेसरी रंग चढ़ जाए तो चिरीजी कुतरे हुए बादाम, पिस्ता इलायची तथा साफ विंगमिशा मिला दीजिए । (४) अब धामी घ्राच पर पकाए । जब चावल गिन जाए तो परोमिए ।

## (८) मीठे बादामी चावल

सामग्री

३०० ग्राम चावल, २०० ग्राम चीनी, थोडा सा केसरी रंग, इच्छानुसार बादाम ।

विधि—(१) चावलो को साफ करके धो लीजिए । अब ४५ मिनट के लिए पानी में भिगोकर रखिए । (२) अब चावलोवाले बर्तन में पानी डालकर घ्राच पर चढ़ा लीजिए । राध में थोड़े-से पानी में केसर तथा चीनी घोलकर पिसे चावलो में डाल दीजिए । (३) अब बादाम को अच्छी तरह पीसकर छान लीजिए । (४) जब चावल पक जाए तो उसमें पिसे बादाम भी डाल दें । फिर कुछ देर तक धीमी घ्राच पर पकाए । पक जाने पर उतार लीजिए ।

## (९) केसरिया मीठा पुलाव

सामग्री

२५० ग्राम चावल, २५० ग्राम चीनी, ७५ ग्राम घी, १० दाने पिस्ता, १ तेजपत्ता, ३ लोंग, १२५ ग्राम दूध, १ ग्राम केसर, ५० ग्राम किशमिश, १० बादाम की गिरिया, ३ छोटी इलायची, १ टुकड़ा दालचीनी ।

विधि—(१) चावलो को एक घंटे के लिए पानी में भिगो दीजिए । (२) अब पत्तीले में घी गम करके उसमें लोंग, तेजपत्ता तथा इलायची डालकर भूनिये । भुन जाने पर चावल मिलाइए । (३) चीनी की डेढ़ तार की चाशनी बनाकर छान लीजिए और चाशनी में केसर मिला दीजिए । (४) चावल भुन जाने पर चाशनी में मिला दीजिए । जब एक कनी रह जाए तो दूध तथा मेवा आदि डालकर चावलो को धीमी घ्राच पर कुछ देर रखकर उतार लें । (५) पांच मिनट तक ढक्कन बंद रखिए ताकि चावल भाप से गल जाए । ठण्डे होने पर परोमिए ।

## (१०) बाजरे का मोठा दलिया

सामग्री

४०० ग्राम दलिया, ४०० ग्राम चीनी, २०० ग्राम घी, सवा किनो दूध। इच्छानुसार किशमिश, बादाम, जायफल, इलायची।

विधि—(१) दलिया घी में भूनिये। (२) जब दलिया अच्छी तरह भुन जाए तो उसमें दूध तथा चीनीडालकर पकाइये। (३) जब दूध सूख जाए तो बर्तन का घ्रांच से उतारकर दलिये में जायफल, किशमिश, इलायची, बादाम आदि डालकर परोसिये।

## (११) मोठा दलिया

सामग्री

५०० ग्राम पिसी गेहू, १५० ग्राम घी, १ लिटर दूध, स्वाद के अनुसार चीनी।

विधि—(१) मोटी पिसी गेहू को पतीली में डालकर घी के साथ भून लीजिए। (२) जब दलिया भुनकर लाल हो जाए तो उसमें दूध तथा जितना पानी डालना चाहें डाल दीजिए। (३) अब कुछ देर तक कलछी से चलाती रहिए। (४) जब दलिया के दाने गल जाए तो चीनी डालकर पतीली घ्रांच पर से उतार लीजिए। (५) दलिया बनाते समय इसे चलाते रहना चाहिए ताकि दलिया तल से न लग जाए।

## (१२) केले का मोठा रायता

सामग्री

३ पके केले, ३०० ग्राम दही ४ बड़े चम्मच चीनी, छोटी इलायची स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) पके हुए केलों को छीन लें। (२) अब दही लेकर

फेंट लें और इमम चीनी व छोटी इलायची छोड़ दें। (३) भव केले को तारीक बारीक काटकर दही में डालकर अच्छी तरह हिलाए। लीजिए, रायता तैयार है।

### (१३) अगूरी रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, ५० ग्राम चमनवाला अगूर, चीनी थोड़ी-सी, पिसी काली मिच, जीरा, हींग इच्छानुसार।

विधि—(१) दही को किमी खुले बतन में फेंट लीजिए। (२) फिर उसमें चमनवाला अगूर धाकर डाल दीजिए। इसके बाद थोड़ी सी चीनी डालकर हिलाइये और पिसी वाली मिच, जीरा, हींग इच्छानुसार डाल दीजिए। अगूरी रायता तैयार है।

### (१४) मीठा रायता

सामग्री

२५० ग्राम दही, ५० ग्राम किशमिश, ७० ग्राम चीनी, २ केले, १० बादाम, २ इलायची।

विधि—(१) किशमिश का धोकर उबाल लीजिए। भव बादामों का छिलका उतारकर कुतर लीजिए। (२) केले को छीलकर उसके गांठ गोल टुकड़े काट लीजिए। (३) इलायची के बीज निकालकर पीस लीजिए। (४) भव दही को अच्छी तरह से फेंट लीजिए और इसमें ऊपर दी हुई सामग्री डालकर अच्छी तरह हिलाइए। लीजिए, मीठा रायता तैयार है।

### (१५) बत्ताशे का रायता

सामग्री

१५० ग्राम बत्ताशे, ३५० ग्राम दही, १०० ग्राम घी, ३-४ छोटी इलायची, १० ग्राम काली मिच थोड़ा सा

जीरा, ५६ बूँदें गुनाबजल, स्वाद के अनुसार नमक ।

विधि—(१) ग्री को अच्छी तरह मथ लीजिए । (२) भव बडाही में घी और बत्ताओं को डालकर जल्द ही निकाल लीजिए । (३) फिर बत्ताशे को दूरी में डालिए । साथ ही तमक तथा गम मसाला भी छोड़ दीजिए । फिर मिश्रण में गुनाबजल डालकर हिलाइए । ध्यान रह बत्ताशे टूटने न पाए ।

### (१६) मीठी मूग की दाल

सामग्री

२५० ग्राम मूग की दाल १५० ग्राम चीनी, २-४ इलायची, घोडा या केसर, चुटकीभर नमक ।

विधि—(१) मूग की दाल को साफ करके धो लीजिए । (२) फिर पत्तीली में घी गर्म करके उसको भून लीजिए । जब अच्छी तरह से दाल भुन जाए तो उसमें पानी तथा घोडा-सा नमक डालकर पकाइए । (३) अब मिश्रण में चीनी डालिए । पकने से पहले केसरी गूग को पानी में घोलकर मिश्रण में डाल दीजिए । जब पक जाए तो मात्र से उतारकर इलायची डाल दीजिए ।

यह दाल, भात एवं दूध के साथ बहुत स्वादिष्ट लगती है ।

### (१७) आम की मीठी चटनी

सामग्री

५०० ग्राम आम २५ ग्राम घी, २० ग्राम राई २० ग्राम नमक, २० ग्राम सरसो, २० ग्राम बाला जीरा, १० ग्राम लाल मिर्च, ५ ग्राम सोंप, १० ग्राम मेथी, १५ ग्राम हरा पोतीन ।

विधि—(१) सभी आमों का गुदा निकालिए । (२) फिर पत्तीली में घी गर्म करके उसमें राई, सरसो काया जीरा, लाल

मिच, सौंफ़ मेथी आदि को डालकर तल लीजिए । जब मसालो को घी में मे निकालकर बारीक पीस लीजिए । (३) फिर आम वा गुदा, पोदीना तथा नमक भी मसालो के साथ मिलाइए ।

### (१८) फिरनी

सामग्री

५०० ग्राम दूध, केसर थोडा सा, पिस्ता थोडा सा,  
१०० ग्राम चीनी, आधा बटोरी चावल, २ इलायची ।

विधि—(१) चावलो को धोकर अच्छी तरह से सुखा लें । जब चावल अच्छी तरह से सूख जाए तो बारीक-बारीक पीस लीजिए । (२) अब किसी खुले बतन में दूध डाल दीजिए और आंच पर रख दीजिए । (३) जब दूध को एक-दो उबाल आ जाए तो उसमें पिसे चावल डालकर हिलाती जाइए । जब दूध गाढा हो जाए चावल गल जाए और पिसे चावल दूध में एवसार हो जाए तो उनमें चीनी डालकर हिलाइए । (४) जब चीनी दूध में मिल जाए तो लगभग २-३ मिनट आंच पर पकाइए । फिर उतारकर गहरी प्लेटो में गम-गम डाल दीजिए और ऊपर से पिसी इलायची, केसर व पिस्ता डाल दीजिए । जैसे-जैसे ऊपर बना मिश्रण ठण्डा होता जाएगा वह जमता जाएगा । जब फिरनी अच्छी तरह जम जाए तो उसे अपने मेहमानो को खिलाइए और आप भी खाइए ।

### (१९) शाही कचौरी

सामग्री

३५० ग्राम मदा, ३५० ग्राम घी, १ किलो सूजी, ३५०  
ग्राम खोया, १८५० ग्राम चीनी, ३५० ग्राम पिस्ता  
बादाम, आवश्यकतानुसार दूध, थोडा सा केसरी रंग ।

विधि—(१) घी, मदा तथा सूजी को मिलाकर गम गम दूध में गूध लीजिए । फिर दूध के छीटे देकर नम कर लीजिए ।



(२) भव खोया, ३५० ग्राम चीनी, पिस्ता तथा वाणम मिलाकर रगिए। (३) फिर दूध म केगरी रग घोलकर मिला दीजिए। (४) भव तोड़या बनाकर उनम मसाला भरकर कचोरी बनाकर गम गम सेक लीजिए। (५) भव चीनी वी ३ तार धाली चाशनी बनाकर बचोरिया डुबाकर निकालिए।

## XXII सप

### Soups

सद्विजयो से यथेष्ट शक्ति प्राप्त करने का एक महत्त्वपूर्ण साधन है—सूप। सूप हमारी पाचन शक्ति को ठीक करता है, भूख जगाता है, रुचि को बढ़ाता है। रोगी भी इनसे थोड़े समय में शक्ति जुटा लेते हैं। समय समय पर घर में इन्हें बनाइए।

### (१) टमाटर सूप

सामग्री

२५० ग्राम टमाटर, नमक काली मिर्च इच्छानुसार,  
घी छौंन्ने के लिए, गिरा थोड़ा सा १ चम्मच चीनी।

विधि—(१) टमाटरो को छोकर किमा बतन में उबलने के लिए रख दीजिए। (२) जब टमाटर गल जायें तो टमाटरो के छिलके उतार लीजिए और सूप को छाननेवाली छननी से छान लीजिए। (३) भव किसी बतन में घी डालकर उसमें थोड़ा सा जीरा नमक पिसी कानी मिर्च, छाना हुआ टमाटर का सूप व चीनी डालकर लगभग एक दो उबाल आन पर उतार लीजिए।

सूप तयार है। यह पीन में बड़ा रगदिष्ट होता है।

अगर आप चाहें तो टमाट । को वाटर नी सूप बना सकते हैं।

## (२) पालक ह्रांसूप

सामग्री

२५० ग्राम पालक, धो छोँकने के लिए,  
काली मिच मात्रानुसार।

विधि—(१) पालक को काटकर धो लीजिये।

बतन में ऋटी पालक, नमक व पानी डालकर उबलने के लिए रख दीजिये। (३) जब पालक भूँठी तरह गल जाए तो उतारकर सूप छाननेवाली छलनी से छान लीजिये। (४) अब किसी दूसरे बतन में धो डालकर छना हुआ सूप डाल दीजिये। इसे आंच पर लगभग २ मिनिट तक रखें। जब सूप अच्छी तरह से पक जाये तो उतारकर इसमें पिसी काली मिच डालकर परोसें।

पालक के मूत्र में लोहा अधिक मात्रा में पाया जाता है। लोह की कमी के रोगियों के लिए यह सूप बहुत लाभकारी है।

## (३) मिली-जुली सब्जियों का सूप

सामग्री

१०० ग्राम पातन, ३ ४ गाजरें, आधा कप मटर के दाने, ५ ६ टुकड़े फूल गोभी, नमक, पिसी काली मिच आधा कप से, धो छोँकने के लिए।

विधि—(१) पालक गाजर गोभी को काटकर व मटर को छीलकर दाने निकाल लीजिए। अब किसी बतन में इन सब सब्जियों को उबलने के लिए रख दीजिए। (२) जब सभी सब्जियाँ घुन जायें तो उतारकर सूप छाननेवाली छलनी में उबली सब्जियों को डालकर बलछी से दबा-दबाकर उनका सूप निकाल लीजिए। (३) फिर बतन में धो गम करें, और उसमें नमक काली मिच के साथ छना हुआ सूप डालकर ३ ४ मिनिट आंच पर रखें। (४) जब सूप पक जाए तो उतारकर परोसिए।

मिली जुली सब्जियों का सूप बहुत ही स्वादिष्ट लगता है। इसे बीच बीच में सन से पाचन शक्ति तीव्र होती है।

### (४) मूंग की धुली दाल का सूप

सामग्री

२५० ग्राम मूंग की धुली दाल, नमक, पिसी काली मिर्च इच्छानुसार, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) मूंग की धुली दाल को साफ करके धो लीजिए और किसी बतन में नमक डालकर दाल उबलने के लिए रख दीजिये। (२) जब दाल उबल जाए तो उतारकर सूप छाननेवाली छलनी से दाल का पानी छान लीजिये और दाल को भी कलछी से कुचलकर सूप निकाल लीजिये। (३) अब किसी दूसरे बतन में घी व पिसी काली मिर्च डालकर उसमें छाना सूप डाल दीजिये। लगभग २ मिनट पाच पर रखिये और उतारकर परोसिये।

इस दाल का सूप बहुत स्वादिष्ट बनता है।

### (५) काले चने का सूप

सामग्री

१२५ ग्राम काले चने, नमक, पिसी काली मिर्च स्वाद के अनुसार, घी छौंकने के लिए।

विधि—(१) काले चनों को साफ करके धोकर एक रात के लिए भिगो दीजिए। (२) जिस पानी में चने भिगोए थे उसी पानी में चने के साथ नमक डालकर उबलने के लिए रख दीजिए। (३) जब चने अच्छी तरह उबल जायें तो उबला हुआ चने का पानी निकाल लीजिये। (४) अब दूसरे बतन में घी डालकर उसमें नमक पिसी काली मिर्च डालकर छाना हुआ उबना पानी डालकर अच्छी तरह हिलाइयें। लीजिए सूप तयार है। इसे गम गम परोसे।

काले चने में भी लोहा अधिक मात्रा में पाया जाता है।

## (६) मलका मसूर का सूप

सामग्री

१०० ग्राम मलका मसूर, १ इलायची, नमक, पिसी काली मिर्च स्वाद के अनुसार, घी छौंकने के लिए ।

विधि—(१) मलका मसूर की दाल को अच्छी तरह से साफ करके व धोकर, भिगी दीजिये । (२) दो घण्टे भीगने के बाद किसी बतन में भीगी दाल, नमक तथा पानी डालकर उबलने के लिए रख दीजिये । (३) जब दाल अच्छी तरह उबल जाये तो सूप छानने वाली छलनी से दाल का पानी छान लीजिये । (४) अब बतन में घी गम करके उसमें पिसी काली मिर्च व इलायची के पिसा दाने डाल के छौंके । फिर उसमें छाना दाल का सूप डाल दीजिये । अब दो उबाल बाद उतारकर परोसिये ।

## (७) भुट्टे का सादा सूप

सामग्री

२५० ग्राम भुट्टे के दाने, १ कप दूध, चुटकीभर मेदा, नमक, पिसी काली मिर्च, १ बड़ा चम्मच मक्खन ।

विधि—(१) भुट्टे के दानों में नमक डालकर उवालिए । जब दाने गल जायें तो सूप छाननेवाली छलनी से भुट्टे के दाना का रस निकालिए । (२) अब दानों की पीक को निकालकर अलग बतन में रखिए । (३) फिर देाची में मक्खन गम करके एक चुटकी मेदा डालकर गुलाबी होने तक भुनिए । (४) जब मैदा गुलाबी रंग का हो जाये तो उसमें भुट्टे के दानों का रस मिला दीजिए । (५) अब मिश्रण में नमक तथा पिसा काली मिर्च डालिए । तीर्ण एव, नृप तयार है ।

यदि आप सूप को पतला बनाना चाहें तो मेदा गम डालिए ।

## (८) भुट्टे का प्याजबाला सूप

सामग्री ,

२५० ग्राम भुट्टे के दान, १ बड़ा चम्मच मक्खन,  
१ कप दूध, १ प्याज, स्वाद के अनुसार नमक काली  
मिच (पिसी) ।

विधि—(१) भुट्टे के दानो मे नमक डालकर उबालिए । जब  
दाने उबल जायें तो सूप छाननेवाली छलनीसे उनका रस निकालिए ।  
(२) घब देगची मे मक्खन को गम करके उसमे प्याज के टुकडो को  
तल लीजिए । जब प्याज के टुकडों का रंग बदल जाए तो उसम  
भुट्टे का फोक, भुट्टे का उबला पानी तथा निकाला हुआ रस  
मिलाइए । थोडा पक जाने पर दूध डालिए । (३) सूप को कुछ देर  
घांच पर रखकर उतार लीजिए । घब मिश्रण में नमक तथा पिसी  
काली मिच डालकर परोसिए ।

## (९) प्याज सूप

सामग्री

३ बड़े प्याज (कुतरे हुए), २ चम्मच घाटा, २०० ग्राम  
सब्जियों का स्टॉक, ८ स्लाइस उबल रोटी, ८ स्लाइस  
पनीर, ५ चम्मच पिसा हुआ पनीर, २ चम्मच धी, नमक,  
काली मिच व लाल मिर्च स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) धी गम कीजिए । उसमे प्याज को तब तक  
भूलिए जब तक वह भूरे लाल न हो जायें । (२) घब उसम घाटा  
और नमक मिच मिलाकर हिलायें । (३) फिर उगम सब्जिया  
बारीक कुतरकर डाल दें और मध्यम घांच पर पकायें । (४) फिर  
गहरी प्लेटो मे डबन रोटी का एक एक स्लाइस रखकर पनीर के  
स्लाइस सजा दें । ऊपर से गम गम सूप छोडनी जायें । (५) एक-  
दो मिनट बाद कुतरे हुए पनीर से सूप को सजाकर परोसें ।

इस सूप को योरप के देशों में बड़ा पसन्द किया जाता है। वहाँ कुछ लोग सब्जियों की जगह चिकन या मटर डालकर भी सूप बनाते हैं।

## (१०) पनीर सूप

सामग्री

२५० ग्राम मिश्रित सब्जियाँ—गोभी, भालू, मटर, गाजर, फारसबीन, ककड़ी, २५० ग्राम टमाटर, १ चम्मच घाटा, आधा कप दूध, २०० ग्राम सेवई (मुनी हुई), आधा कप पनीर, नमक मिर्च स्वाद के अनुसार, ३ चम्मच घी।

विधि—(१) दो चम्मच घी को गरम कीजिए। उसमें कुतरी हुए सब्जियाँ भूलिए। (२) जब उसमें टमाटर, नमक, मिर्च और उबलते-प्यासे पानी डालिए। इन्हें सब तक पकाइए जब तक सब्जियाँ नर्म न पड़ जाए। (३) एक-तिहाई सब्जियाँ निकाल लें। शेष बर्तन में ही पकी रहने दें। (४) जब एक चम्मच घी में घाटे को डूनें। उसमें दूध डालकर उसे निरंतर कलछी से हिलाती रहें। (५) छिद्र इसमें सब्जियों का दूध और निकालकर रखी सब्जियाँ डाल दें और उन्हें उबालें। इसी बीच सेवईयाँ और पनीर ऊपर से डाल दें।

इसे योरप और अमरीका में बड़े चाव से ग्रहण किया जाता है।

## (११) गाजर सूप

सामग्री

४ बड़ी गाजरें (छीलकर काटी हुई), १-आमू (छीलकर लम्बे टुकड़ों में काटी हुई), १ प्याज (फिलतल काटे हुए),

२ सलाद के पत्ते (बारीक कुतरे हुए), २ कटोरी दूध,  
३ कटोरी मिश्रित सब्जियों का स्टॉक, नमक-मिच  
मसाला (स्वाद के अनुसार)

विधि—(१) धी गम कीजिए और हल्की घ्रांच में सभी  
सब्जियां छोक दीजिए। पर ध्यान रहे वे भूरी, लाल न हो जाए।  
(२) अब सब्जियों का स्टॉक डाल दें, फिर ढक्कन बंद करके तब  
तक पकाती रहें जब तक सब्जियां नम न पड जाए। (३) पकाई  
हुई सब्जियों को अच्छी तरह मसल लीजिए, जिससे अधिकाधिक  
सूप निकल सके। (४) अब सूप को फिर स्टील की पतीली में  
डालिए। दूध, नमक व मिच डालकर एक उबाल दीजिए। फिर उसे  
गम-गम परोसिए।

### (१२) मिश्रित सब्जियो का स्टॉक

सामग्री

१ शलजम, २ भालू (छिले हुए), २ गाजर कटो हुई  
१० गोभी के पत्ते, १४ फारसबीन, २ छोटे प्याज  
७ कटोरी पानी, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गाजर, भालू और शलजम के छोटे छोटे टुकड़े  
कर लें। गोभी के पत्तों को धोकर उनके टुकड़े कर लें। प्याज के  
लच्छे काट लें। नमक डालकर यह सामग्री उबलने के लिए पानी  
में डाल दें। (२) तब तक उबालिए जब तक सब्जियां नम न पड  
जाए।

अब सब्जियो का स्टॉक तैयार हो गया है। इसे कोई-सा सूप  
बनाते समय, उसमें मिलाया जाता है।

## XXIII सलाद

### Salads

भोजन के साथ सलाद न हो तो खाने में मजा नहीं

घ्राता । यह सब्जियो मे नीबू और नमक-मिर्च डालकर बनाया जाता है । जो सब्जिया बाजार मे हो, आप ऋतु के अनुसार उनका चुनाव कर सकती हैं । कुछ चुने हुए सलाद हमने यहा दिए हैं ।

### (१) साधारण सलाद मोठा तोखा

सामग्री

२ प्याज, ३-४ गाजरें, १ मूली, २५० ग्राम टमाटर, नमक, काली मिर्च स्वाद के अनुसार, घाघा नीबू ।

विधि—(१) गाजर, मूली, टमाटर आदि को धो लीजिए । प्याज व टमाटर को गोल गोल पतला काट लीजिए, गाजर व मूली को पतला पतला लम्बे रख काट लीजिए । (२) फिर नमक व काली मिर्च छिड़ककर हिला दीजिए । ऊपर से नीबू निचोड़ दीजिए । लीजिए, सलाद तैयार है ।

### (२) साधारण सलाद तेज तोखा

सामग्री

२ टमाटर, १ मूली, नमक, काली मिर्च स्वाद के अनुसार ।

विधि—(१) टमाटर व मूली को धो लीजिए । (२) टमाटर के गोल गोल पतले-पतले टुकड़े कर लीजिए । (३) मूली को छील कर उसके पतले-पतले, लम्बे लम्बे टुकड़े कर लीजिए । (४) अब प्लेट मे टमाटर व मूली के टुकड़ों को सजाकर ऊपर से नमक व काली मिर्च डालकर नीबू निचोड़ दीजिए ।

### (३) फूल पात का सलाद

सामग्री

१२५ ग्राम फूलगोभी, १ छोटा फूल बंदगोभी १५०



ग्राम भालू, १२५ ग्राम पालक, चुकन्दर के कुछ पत्ते,  
सजावट के लिए ।

विधि—(१) फूनगोभी, बदगोभी, भालू, पालक आदि को  
काटकर भाप में हल्का उबाल लीजिए । (२) फिर साफ प्लेट में  
उबले टुकड़ों को सजाइए । फिर चुकन्दर के पत्तों को किनारों पर  
सजा दीजिए ताकि देखने में आकर्षक लगें ।

### (४) मिश्रित शाक सलाद

सामग्री

१ बड़ा खीरा, ४ बड़े टमाटर, २ ३ गाजरें, १० ग्राम  
चुकन्दर के पत्ते, २ हरी मिच, आधा नींबू, नमक,  
काली मिच आवश्यकतानुसार ।

विधि—(१) एक साफ प्लेट में चुकन्दर के पत्तों को चारों  
तरफ सजा दीजिए । (२) अब खीरे के दोनों सिरों को काटें और  
उनकी बड़ी टोपियों से ही खीरे को अच्छी तरह से रगड़कर उसका  
कड़वापन निकालिए । (३) फिर खीरे का छिनका उतारकर गोल  
गोल पतले पतले टुकड़े काट लीजिए । उन्हें प्लेट में सजा दीजिए ।  
(४) अब तीन टमाटरों को धोकर गोल गोल, पतले-पतले टुकड़े  
काटकर खीरे के टुकड़े पर रखती जाएं । (५) फिर गाजर को  
धोकर पतली पतली लम्बी काटकर दो टुकड़े खीरा और टमाटर  
के बीच में रखती जाएं । (६) अब एक टमाटर को छत्रवृक्ष की  
पाकों की तरह काट लीजिए, परन्तु इसका ध्यान रखें कि बीच  
का भाग न बटे । (७) फिर हरी मिच को धोकर बीच में से काट-  
कर दो फाड़ कर लीजिए । मिच के बटे हुए भाग को ऊपर की  
घोर रखकर, हरी मिच की टट्टी को टमाटर के बीच में भाग में  
सजा दीजिए । (८) अब सब पर नींबू को निचोड़िए । फिर ऊपर  
नमक, पिसी काली मिचें बुरक दीजिए ।

अनोखा मिश्रित सलाद सज गया है। इससे दावत की शोभा बढ जाती है।

ध्यान रहे सलाद के लिए टमाटर सख्त चुनें, ढीले नहीं।

### (५) सतरा-गोभी सलाद

सामग्री

१२५ ग्राम टमाटर, १०० ग्राम फूलगोभी, १ सन्तरा, आधा नींबू, नमक, हरी मिच, पिसी काली मिच इच्छा-नुसार।

विधि—(१) टमाटर तथा फूलगोभी को धो लीजिए। (२) अब फूलगोभी को लम्बा-लम्बा काट लीजिए। टमाटर को गोल काटिए। सतरा को छीलकर उमकी फालें निकाल लीजिए। (३) अब हरी मिच को गोल या लम्बा काट लीजिए। इन सब चीजों को साफ प्लेट में सजाकर नमक, पिसी काली मिच, व नींबू का रस निचोड़ दीजिए। लीजिए, सलाद तैयार है।

### (६) मसालेवाला सलाद

सामग्री

१०० ग्राम पनीर, २०० ग्राम आलू उबले हुए, ५० ग्राम गाजर, २५० ग्राम टमाटर, १२५ ग्राम चुकंदर, एक केला, हरा धनिया थोड़ा सा, नमक, पिसी काली मिच स्वाद के अनुसार, आधा नींबू, घी तलने के लिए।

विधि—(१) सभी कच्ची सब्जियों को पोर्टशियम परमैंगनेट के पानी से धो लीजिए। (२) अब गाजरो को कद्दूकश कर लीजिए। हरे धनिये को धोकर काट लीजिए। (३) फिर आलू तथा चुकंदर को उबाल लीजिए और ठण्डे होने के लिए रख दीजिए। ठण्डे हो जाने पर छीलकर उनके पतले-पतले व बारीक टुकड़े काट

लीजिए। साय ही केले को छीलकर काट लीजिए। (४) पनीर का छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर घी में हल्का माल होने तक भून लीजिए। (५) अब सब सब्जियों को सही ढंग से सजाकर ऊपर नमक व पिसी काली मिर्च डालकर परोसिए।

### (७) अनोखा सलाद

सामग्री

१५० ग्राम भालू, ५ गाजरें, ३ चुकन्दर, ४-५ टमाटर, भखरोट, बादाम, किशमिश इन्धानुसार, १०० ग्राम फूलगोभी, २ केले, सलाद के पत्ते सजावट के लिए, नमक, काली मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) भालू, गाजर, फूलगोभी, चुकन्दर आदि को उबाल लीजिए। जब ये सब्जियां ठण्डो हो जाए तो उनके टुकड़े काटिए। (२) अब भखरोट और बादाम तोड़ लीजिए। केले को छीलकर काटिए। टमाटर के गोल-गोल व पतले-पतले टुकड़े काटिए। (३) फिर सब सब्जियों को प्लेट में इस क्रम से रखें कि देखने में अच्छी लगें। (४) फिर उनके ऊपर भखरोट, बादाम व किशमिश डाल दीजिए और किनारों पर सलाद के पत्ते सजा दीजिए। (५) अब ऊपर से नमक, काली मिर्च डालें। भाप चाहें तो नींबू भी निचोड़ सकती हैं।

इस प्रकार बनी सलाद देखने में आकषक व खाने में अत्यंत स्वादिष्ट लगती है।

## परिशिष्ट

### (१) वांछित दैनिक पोषिक आहार

(कैलोरीज में)

वर्ग	विवरण	कुल कैलोरीज
पुरुष	निरंतर बैठकर काम करनेवाला	२,४००
	साधारण काम करनेवाला	२,८००
स्त्री	भारी मेहनत का काम करनेवाली	३,०००
	निरंतर बैठकर काम करनेवाली	१,६००
	साधारण काम करनेवाली	२,२००
बालक	भारी मेहनत का काम करनेवाली	३,०००
	गर्भिणी (चार मास की)	+३००
	दूध पिलानेवाली (एक वर्ष तक)	+७००
	१ वर्ष	}
	२ वर्ष	
	३ वर्ष	
	४-६ वर्ष	१,५००
	७-९ वर्ष	१,८००
	१०-१२ वर्ष	२,१००
	१३-१५ वर्ष का बालक	२,५००
१३-१५ वर्ष की बालिका	२,२००	
१६-१८ वर्ष का बालक	३,०००	
१६-१८ वर्ष की बालिका	२,२००	

## (२) शाकाहारी वयस्क के लिए

दैनिक सन्तुलित आहार

(ग्रामों में)

	निरंतर बैठकर काम करनेवाला		साधारण काम करनेवाला		प्रतिरिक्त आहार	
	पुरुष	स्त्रा	पुरुष	स्त्री	गर्भिणी	दूध पिलाने वाली महिला
घन	४००	३००	४७५	३५०	५०	१००
दारे	७०	६०	८०	७०	—	१०
हरे पत्तोवाली सब्जियाँ	१००	१२५	१२५	१२५	२५	२५
घन सब्जियाँ	७५	७५	७५	७५	—	—

जढोवाली सख्जियो	७५	५०	१००	७५	—	—
फल	३०	३०	३०	३०	—	—
दूध	२००	२००	२००	२००	१२५	१२५
वसा/तेल	३५	३०	५०	३५	—	१५
चीनी/गुड	३०	३०	५०	३०	१०	२०
कुल कॅलोरीज	२,४००	१,६००	२,५००	२,२००	+३००	+७००

# (३) शाकाहारी बालक/बालिका के लिए

## वनिक सन्तुलित आहार (ग्रामों में)

	स्कूली छात्र		विद्यालयी छात्र		सड़के		सड़कियाँ
	१३ वय	४५ वय	७-९ वय	१०-१२ वय	१३-१५ वय	१५-१६ वय	
मन	१५०	२००	२५०	३२०	४३०	४५०	१३-१८ वय
दालें	५०	६०	७०	७०	७०	७०	३५०
दूरे पत्तेवाती सब्जियाँ	५०	७५	७५	१००	१००	१००	७०
मय सब्जियाँ जड़ोंवाती सब्जियाँ	३०	५०	५०	७५	७५	७५	१५०
							७५

फल	५०	५०	५०	५०	५०	३०	३०	३०	३०	३०
दूब	३००	२५०	२५०	२५०	२५०	२५०	२५०	२५०	२५०	२५०
बसा/तिल	२०	२५	२५	३०	३५	३५	३५	४५	४५	३५
चीनी/गुड	३०	५०	५०	५०	५०	३०	३०	५०	५०	३०
मूगफली	—	—	—	—	—	—	—	—	५०	—



(४) खाद्य मूल्यों की तालिका—१

पदार्थ (ग्राम और भिलौ ग्राम में)	प्रोटीन	वसा	खनिज पदार्थ	दूधरे कार्बो हाइड्रेट	ए	विटामिन बी	विटामिन सी	एलोरो
अनाज--वाजरा	११६	५०	२३	६७५	२२०	०३३	०	३६१
जौ	११५	१३	१२	६६६	७	०४७	०	३३६
ज्वार	१०४	१६	१६	७२६	७६	०३७	०	३४६
मक्का, सूता	१११	३६	१५	६६२	१५०	०४२	०	३६२
चावल कच्चे	६८	०५	०६	७८२	०	००६	०	३४५
सूजी	१०४	०८	—	७४८	—	०१२	—	३४८
सिवइया	८७	०४	०७	७८३	०	०१६	०	३४२
भाटा, गेहू का	१२१	१७	२७	६६५	५६	०४६	०	३२१
मटा	११०	०६	०६	७३६	५३	०१२	०	३४८

बाले—पना, गावुत  
 घना, मुना  
 चने की दाल  
 उडद बी दाल  
 मूग सावुत  
 मूग की दाल  
 मसूर की दाल  
 मटर, मूले  
 राजमा  
 महर बी दाल  
 सोयाबीन

१७१

२२५

२०८

२४०

२४०

२४५

२५१

१८७

२२८

२२३

४३२

५३

५२

६६

१४

१३

१२

०७

११

१३

१७

१८५

३०

२५

२७

३२

३५

३५

२१

२२

३२

३५

४६

६००

५८१

५८८

५८६

५६७

५८८

५८०

५६५

६०६

५७६

२०८

३१६

१८८

२१६

६४

१५८

८३

६५०

६६

—

२२०

७१०

०३०

०२०

०४८

०४२

०४७

०७२

०४५

०४७

—

०४५

०७३

३

०

१

०

१

०

०

०

—

०

—

३६०

३६८

३७२

३४६

३३४

३४८

३४३

३४६

३४६

३३५

३३४

३३२

## खाद्य-मूल्यों की तालिका (२)

पदार्थ—ग्राम और मिली ग्राम में	प्रोटोन	वसा	खनिज पदार्थ	दूसरे कार्बोहाइड्रेट	विटामिन ए	विटामिन बी	विटामिन सी	कैलोरी
सन्धिर्षा—बदगोभी	१८	०१	०६	४६	२,०००	००६	१२४	२७
मेथी	४४	०६	१५	६०	३,६००	००४	५२	४६
सरसो का साग	४०	०६	१६	३२	४,५७०	००३	३३	३४
पालक	२०	०७	१७	२६	४,३००	००३	२८	२६
चुकंदर	१७	०१	०८	८	०	००४	८८	४३
गाजर	०६	०२	११	१०	३,१६०	००४	३	४८
प्याज	१२	—	०४	११०	०	००८	११	४६
भालू	१६	०१	०६	२२६	४०	०१०	१७	६७
मूली	०७	०१	०६	३४	५	००६	१५	१७
गकरकंद	१२	०३	१०	२८२	१०	००८	२४	१२०
गलजम	०५	०२	०६	६२	०	००४	४३	२६
जमीकंद	१२	०१	०८	१८४	४३४	००६	०	७६
सेम	७४	१०	१६	२६८	५७	०३४	२७	१५८

२५ २४ १२ ३० १३ २५ ५१ ३५ ६३ २० २५ २१

८८ १२ ६ ५६ ७ १३७ ५ १३ ६ २६ २ १८

००७ ००५ ००३ ००५ ००३ ०५५ ००५ ००७ ०२५ ००५ ००६ ००५

२१० १२५ ० ५१ ० ७१२ ० ८८ १३६ २५५ ८५ २३

५२ ५० ५ ० ५ ३ ५ ५ ६ ५ १५६ २२ ५६ ३

००३ ००५ १०३ ००७ ००६ ००७ ००५ ००५ ००६ ००५

००३ ००१ ००५ ००३ ००३ ००३ ००२ ००३ ००३ ००२

१६ १५ ० २६ ५ १३ २६ १६ ७२ २० १० १५

करेला  
वगन  
लोकी  
फुलगोभी  
खीरा  
शिमला मिच  
कटहल  
भिण्डी  
मटर  
परवल  
पेठा  
टिण्डा

## (५) काम की बातें

### (१) पदार्थों की रक्षा ऐसे करें

(१) प्याज आलू को शीघ्रता से नष्ट करता है, अतएव प्याज को आलू के साथ मत रखिए ।

(२) आलू, शलजम, शकरकंद इत्यादि तरकारियों को बिना धोए सूखी अर्धेरी ठण्डी जगह में रखिए तो काफी देर तक खराब नहीं होगी ।

(३) मूलबाली तरकारिया को पत्तिया काटकर रखिए, क्योंकि पत्तिया जड़ को नष्ट करती हैं ।

(४) छीलनेवाली तरकारियों को छीलने के बाद, धोकर टुकड़े या फाकें बनाइए । फाकें बनाने के पश्चात पानी में भिगोने से पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं ।

(५) फ्रिज में सेब के साथ गाजर रखने से सेब का स्वाद कड़वा हो जाता है ।

(६) फफूद—कोई फल या सब्जी, विशेषकर अचार आदि, जिसमें नमक की मात्रा कम होती है, फफूद लग जाती है । अचार को अगर धूप दिखाते रहें तो फफूद नहीं लगती ।

(७) खमीर—इसके कीटाणु फलों से बनी चीजों में, जिनमें ७० प्रतिशत या ६५ प्रतिशत से कम चीनी होती है, उत्पन्न हो जाते हैं । खराब होनवाले पदार्थों को गर्म करने से इन्हें नष्ट किया जा सकता है ।

### (२) पदार्थों का संरक्षण ऐसे करें—

(क) चीनी द्वारा—जिन पदार्थों में ६५ से ७० प्रतिशत तक या उससे अधिक चीनी की मात्रा रहेगी, वे पदार्थ खराब नहीं होते

और उनका संरक्षण चीनी की अधिकता करती है। यदि सीलन या ठण्डक के कारण कभी सड़न हो जाए तो आधे घण्टे तक गम करने पर चीनी को खराब होने से बचाया जा सकता है।

(६) नमक द्वारा—जिन अचारों या फलों में १५ प्रतिशत से २० प्रतिशत नमक होता है वे खराब नहीं होते, क्योंकि उनका संरक्षण नमक द्वारा होता है।

(१०) सुखाकर—सुखाकर रखनेवाले पदार्थों में अमरस, भालू-पापड़ तथा बिप्स, मटर, खटाई तथा विभिन्न प्रकार की सब्जी आती है। किसी फल या सब्जी को सुखाते समय इतना ध्यान रखना आवश्यक है कि यदि वह पदार्थ १०० किलो में से १६ किलो रह जाए तो वह सुरक्षित समझा जाएगा।

(११) सिरके द्वारा—किसी भी अचार को यदि सिरके द्वारा सुरक्षित करना है तो उसमें नमक की मात्रा डेढ़ प्रतिशत से २० प्रतिशत तक अवश्य होनी चाहिए।

### (३) पाव रोटी का प्रयोग

(१२) बची हुई सूखी डबल रोटी पीसकर रसेवाली सब्जी में डालिए। इससे सब्जी का रस गाढा होता है।

(१२) सब्जियों में अलग अलग स्वाद लाने के लिए पाव रोटी के चूरे को जरा मा घी या मक्खन में मुनहला भूनकर सब्जियों के ऊपर छिड़किए।

(१४) तलनवाली चीजों के घी में फूटन पर पोल में मजे से पाव रोटी का चूरा मिलाएं। फूटना बढ़ हो जाएगा।

(१५) पनीर से बनाई गई खाद्य वस्तुओं के लिए ऊपरी तह के लिए पाव रोटी के चूरे का हमें इस्तमाल करना चाहिए।

(१६) जब कभी घर में पनीर बनाए तो उसके पानी को फेंकिए नहीं। उससे आटा मल लें तो रोटी खस्ता व अच्छी बनेगी साथ ही पौष्टिक भी रहेगी।

(१७) सूखी डबलरोटी को पीसकर घी में भून लें और उसकी सज्जी बनाए। बहुत स्वादिष्ट लगेगी।

### (४) खाद्य पदार्थों में मिलावट पहचानें

खाद्य पदार्थों में मिलावट आज का गृहिणी की सबसे बड़ा समस्या है। खाद्य पदार्थों में मिलावट के कारण आज न केवल रसोई के स्वाद पर दुष्प्रभाव पड़ा है बल्कि उससे स्वास्थ्य की कितनी बड़ी हानि होती है इसकी कल्पना नहीं की जा सकती। हम समाचारपत्रों में प्राण-दिन पढ़ते हैं कि मिलावटी पदार्थों के सेवन से किस स्थान पर कितने लोग विभिन्न भयंकर बीमारियाँ से ग्रस्त हो गए हैं। मिलावटी पदार्थों के सेवन के कारण लकवा, कैंसर तथा अर्पाय भयंकर रोग हो सकते हैं। ऐसी स्थिति में गृहिणी क्या करे? उसे खाद्य पदार्थों में मिलावट को पहचानने की विधि जाननी होगी। कुछ प्रमुख वस्तुओं में की गई मिलावटों को इस प्रकार पहचाना जा सकता है—

(१) चाय—एक सफेद कागज को तनिक गीला कर उसपर चाय की थोड़ी सी पत्तियाँ बिछेर दें। यदि वे कागज पर अपना रंग छोड़ती हैं तो समझिए चाय पर दुबारा रंग किया गया है। असली चाय रंग नहीं छोड़ती।

(२) कॉफी-पाउडर—कॉफी व पाउडर को पानी में डालिए। कॉफी शुद्ध होगी तो शीघ्र ही पानी में घुल जाएगी। यदि तलहटी पर कुछ जम जाए तो समझिए वह निश्चित रूप से कॉफी नहीं कुछ और है।

(३) साबुन काली मिच—साबुन काली मिच के कुछ दान एक गिलास पानी में डालिए। अगर डूब जाएँ तो समझें शुद्ध काली मिच है और तैरती रहें तो ही मक्का है पपीते के बीज हों।

(४) पिसी हुई लाल मिच—पिसी हुई लाल मिच का थोड़ा

सा बुरादा पानी की सतह पर डाल दीजिए। यदि रंग पानी में घुलने लगे व बुरादा सरता रहे तो सम्भवतः आपको मिर्च के रसा पर शायद लकड़ी का रंग हुआ बुरादा दे दिया गया है।

(५) बेसर—शुद्ध बेसर घासानी से टूटता नहीं है, जबकि मिलावटी पदार्थ को टूटते देर नहीं लगती। इसके अतिरिक्त बेसर पानी में शीघ्रता से घुल जाता है, जबकि अन्य पदार्थ नहीं घुलते।

(६) हींग—(१) पानी में घुलाने पर केवल शुद्ध हींग ही सूधिया रंग देती है। (२) हींग के एक टुकड़े को जलाए। घमकीसी लौ निकले तो समझिए शुद्ध।

(७) जीरा—जीरे में मिलावट का पता लगाने के लिए मात्र उसे हथेलियों के बीच रगड़िए। यदि आपके हाथ में कुछ रंग लगे तो समझिए नकली है।

(८) शुद्ध घी—दो चम्मच भर हाइड्रोक्लोरिक एसिड कैमिस्ट से लाए। इसमें एक चम्मच चीनी डाल दें। एक चम्मच पिघला हुआ घी इस मिश्रण में मिलाइए। यदि सतह पर पदार्थ तैरने लगे तो समझिए कि शुद्ध घी में वनस्पति घी मिलाया गया है।



## अत मे

यह है मेरा एक छोटा-सा प्रयास, जो आपकी सेवा मे समर्पित है ।

आप एक सफल गृहिणी हैं । मेरा यह पुस्तक कितनी अच्छी, कितनी बुरी है—इसे आप अपनी कसौटी पर परख सकती हैं । यदि कुछ तया और बढ़िया लगे तो अपनाइए, और अपने सुझावो से लेखिका को भी सूचित कीजिए ।

हा, आपके पास भी व्यजन बनाने के कई फार्मूले हो—यह स्वाभाविक है । यदि उनसे मुझे भी अवगत करा सकें तो आभारी हूंगी । अगले सस्करणो मे आपके सुझावो को यथासभव सम्मिलित करने का प्रयास रहेगा ।

शुभकामना सहित

—लेखिका

प्रापने यह मुहावरा सुना ही होगा कि  
 ले, मेढकी को भी जुकाम होने लगा ।  
 मतलब यह कि जैसे मेढकी को जुकाम  
 नहीं हो सकता, मुर्गे को बदहज्मी नहीं  
 होती, मछली को नजला नहीं सताता,  
 कछुए को बवासीर नहीं होती और  
 साँप को साँम का रोग नहीं होता,  
 उसी तरह मयूर, मकर, मण्डूक,  
 कुक्कुट, मत्स्य, कूर्म और सर्प को  
 मुद्रा में आसन लगाने से नर नारी  
 भी नीरोग रह सकते हैं । भारतीय  
 मनीषियों ने वर्षों तक जीव-जन्तुओं  
 का गहरा अध्ययन करने के बाद ही  
 उनके नामों से योगासन सिद्ध किये, है ।

डॉ० समरसेन लिखित

योगासनो से इलाज

सरल है, सहज है, अनुभूत है,

हर कोई आसानी से कर सकता है ।

नया संस्करण छप चुका है

भारत के सभी बुकस्टालों पर मुलभ है ।

जानते हैं महिलाओं की आयु, क्यों नहीं पूछी जाती ?  
इसलिए कि यौवन और बुढ़ापा उनके अपने हाथ में है ।

*A woman is as old as she looks*

यह नारी प्रर-निर्भर है कि वह सदा जवान रहे ।  
स्वस्थ, सलोनी, सुंदर और सुडौल कैसे रहे,  
इस विषय पर एक ही रोचक पुस्तक छपी है—

**‘स्त्रियो का स्वास्थ्य और रोग’**

यह माँ की ममता और सहेलियो से भी प्यारी लगेगी ।

इसके लेखक आपके चिरपरिचित वैद्यराज हैं

424 सुरेश चतुर्वेदी

जिनसे देश-विदेश की लाखों जिज्ञासु महिलाएँ  
दैनिक ‘नवभारत टाइम्स’ की माफत  
स्वास्थ्य सम्बन्धी परामर्श लिया करती हैं ।

□

वालिका, विशोरी, कुमारी, युवती या प्रोढा,  
हर उम्र की महिला के मेकअप, रहन सहन,  
खान-पान, दवा-दारू, वेश-भूषा और व्यायाम,  
सभी विषयों पर ऐसी रोचक पुस्तक केवल यही है ।

प्रकाशक

सुबोध पब्लिकेशन्स

२, असारि रोड, नई दिल्ली-११०००२

अगर आप चाहते हैं कि

जुल्फो में काली घटाओं की छटा बनी रहे  
माथे पर सूर्य-जैसी आभा दमकती रहे  
आँखों में कशिश की बिजलियाँ कौदती रहे  
गालों में सेव-जैसी लालियाँ भरी रहे  
होंठों पर अनार-जैसी कनियाँ चटकती रहे  
अग अग में यौवन की मस्तिर्याँ छलकती रहे  
तो फिर नकली मेकअप के सहारे छोड़ दीजिये  
श्रौर कुदरत की रगशाला से रग चुनिये ।

इन्सान जिन पाँच तत्वों से बना है

उन्ही तत्वों की पूर्ति कर दीजिये

पाँच-पाँच सौ वर्ष जीनेवालों की पद्धति अपनाइए

डॉ० समरसेन लिखित

प्राकृतिक चिकित्सा

यह इतनी रोचक शैली में लिखी गई है कि  
मुस्कराहटों से आपके दामन भर जाएँगे ।

प्रकाशक

सुबोध पब्लिकेशन्स

२, असारो रोड, नई दिल्ली-११०००२

## ‘सुबोध’ के सर्वश्रेष्ठ प्रकाशन

जीवनोपयोगी  
 स्वेट मार्डन  
 माप क्या नहीं कर सकते  
 चिन्तामुक्त कैसे हा  
 हसते हसते कैसे जिए  
 जो चाह सो कैसे पायें  
 अपना सब कैसे घटायें  
 भ्रवसर को पहचानो  
 अपने भापको पहचानिये  
 आप सफल कैसे हों  
 उन्नति कैसे करें  
 अनकुबेर कैसे बनें  
 स्वास्थ्य-सम्बन्धी  
 डॉ० सहस्रानारायण शर्मा  
 सुख के साधन  
 योग और सेक्स  
 हृदय रोग कारण निवारण  
 गभस्त्रियति प्रसव  
 शिशुपाला  
 डा० समरसेन  
 घरेलू इलाज  
 प्राकृतिक चिकित्सा  
 माटापा कैसे घटाएँ  
 योगसनो से इलाज  
 ज्योतिषी  
 डॉ० नारायण दत्त श्रीमाली  
 सुबोध दस्त्रेखा  
 सुबोध प्रारम्भिक ज्योतिष  
 ध्यगकेतु  
 हँसो और हँसाओ  
 मवेशार चुटफुले

अजय मस्ला  
 क्रिकेट एनसाइक्लोपीडिया  
 प्रकाश भारती  
 घर का डाक्टर (होम्योपैथी)  
 महिला-उपयोगी  
 सुशीला कपूर  
 सुबोध मेकअप  
 मीनाक्षी धींगडा  
 आधुनिक पाक-कला  
 आधुनिक मिष्टान कला  
 शर्वत आइसक्रीम स्वैस  
 अचार मुरब्बे चटनी  
 सुरेश चतुर्वेदी  
 स्त्रियों का स्वास्थ्य और रोग  
 खेल व्यायाम  
 जूडो (हिंदी अंग्रेजी)  
 रामेश्वर राजीव  
 जडो, कुगफू, कराटे  
 मागाचाम भगवान् वैद्य  
 स्वास्थ्य और योगासन  
 विविध  
 अनिल कुमार  
 अंग्रेजी बोलना कैसे सीखें  
 मनहर चौहान  
 रामायण  
 महाभारत  
 गोपालकृष्ण कौस  
 पंचतंत्र  
 तकनीकी  
 हयात  
 रेडियो ट्रांजिस्टर मैग्नेटिक





